SFG GESUNDHEITSBLOG

WOCHE 23:

HIER FINDET IHR EIN REZEPT FÜR GESUNDES SCHOKOMÜSLI, WELCHES SUPER EINFACH ZUBEREITET WERDEN KANN. EGAL OB ZUM FRÜHSTÜCK, ALS ERGÄNZUNG VON DESSERTS ODER ALS SNACK ZWISCHENDURCH. VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN UND GENIESSEN!

(Schoko-) Müsli *(ca. 15 Portionen á 40g/ Pro Porttion ca. 173 kcal)*

Zutaten (Basisrezept):

- 200g Nussmischung (Natur)
- 200g Haferflocken
- 65g Erythrit
- 60g Kokosöl
- Etwas Zimt

+ 50g Schokolade 85% Kakao

Zubereitung:

- Nüsse klein hacken und mit den Haferflocken in eine große Schüssel geben.
- Schokolade klein hacken und zu den Nüssen geben und alles vermischen.
- Kokosöl in einer separaten Schale mit dem Erythrit und einem Schluck Leitungswasser in der Mikrowelle erhitzen und den Zimt dazugeben.
- Die Kokosölmasse über mit den trockenen Zutaten in der großen Schüssel gut vermischen.
- Die gesamte Masse auf einem Backblech (mit Backpapier auslegen) gleichmäßig verteilen.
- Das Müsli im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Umluft für 20 Minuten Backen (nach 10 Minuten mit einem Löffel durchmischen).

Optional:

- Zusätzlich etwas Vanille dazugeben.
- Zusätzlich oder anstatt von Schokolade Rosinen dazugeben.
- Samen wie beispielsweise Leinsamen oder Kürbiskerne dazugeben.

Hinweis:

Bitte beachtet, dass die Kalorienangaben je nach Marke der Produkte leicht abweichen und die Gerichte je nach Belieben und eventuellen Allergien, Unverträglichkeiten oder Geschmäckern abgeändert werden können/müssen!

SFG BKS