

Knuspermüesli mit Hafer und Nüssen



 40-50 min.  231 kcal
 SteviaSweet Crystal

Zubereitung

Backofen auf 150 °C erhitzen.

Walnüsse ein wenig zerkleinern. Haferflocken, Kürbissamen, zerkleinerte Nüsse, **SteviaSweet Crystal** und Gewürze in einer Schüssel mischen. Rapsöl dazugeben und die Mischung in einer Ofenpfanne auf Backpapier verteilen. 30-40 Minuten braten, zwischendurch ab und an rühren. Abkühlen lassen und in einem Gefäß mit Deckel aufbewahren.

Zutaten für 14 Portionen

90 g	Haferflocken
60 g	Haferkleie
65 g	Sonnenblumenkerne
65 g	Kürbissamen
110 g	Walnüsse
20 g	SteviaSweet Crystal
1 EL	Zimt
1 TL	Ingwer
1 TL	gemahlene Vanille
100 ml	Rapsöl

Nährwerte pro Portion

231	kcal
970	kJ
6	g Protein
11	g Kohlenhydrate
17.5	g Fett