



FRÜHSTÜCKS-CRUNCHIE

Für 1 Glas Frühstücks-Crunchie
(reicht für mehrere Portionen):

80 g Sonnenblumenkerne
80 g Mandelblättchen
80 g Kokosflakes
80 g Walnüsse, grob gehackt
80 g gemahlene Mandeln
5 EL geschmolzenes Kokosöl
2 EL Ahornsirup, Grad A oder C
1,5 TL Zimt
1/3 TL Salz

Zeitaufwand:

10 Minuten Zubereitung
15–20 Minuten Backzeit

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten miteinander vermischen.

Öl, Ahornsirup, Zimt und Salz in einer kleinen Schüssel miteinander vermischen, zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Löffel oder den Händen gründlich vermischen.

Ca. 15–20 Minuten backen, bis das Crunchie goldbraun ist. Zwischendurch mit einem Löffel wenden, damit es gleichmäßig bräunt. Heraus nehmen und abkühlen lassen.

In einem luftdichten Gefäß hält sich das Crunchie mindestens 1 Monat.