

Crunch-Müsli-Mischung

www.fitdurchsleben.com

Zutaten:

50 g	Walnüsse
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Buchweizen
40 g	Erythrit
80 g	Dinkel- oder Hirseflocken
	Zimt nach Bedarf

Herstellung:

1. Walnuss, Sonnenblumenkerne und Buchweizenkörner langsam bei mäßiger Hitze anrösten.
2. Erythrit einrühren, die Flocken dazu geben und nochmals ca. 1 Minute mitrösten.
3. Vom Herd ziehen und mit Zimt abschmecken.

