Buchweizen Knuspermüsli

Buchweizen verleiht nicht nur herzhaften Speisen eine tolle, nussige Note – auch in einem selbstgemachten Knuspermüsli bilden die kleinen Kerne eine tolle Basis! Die Grundrezeptur, eine Kombination aus Buchweizenkernen und -flocken, Ahornsirup, Nüssen und Früchten kann nach Belieben erweitert und abgewandelt werden.

Zutaten

250g Buchweizenkerne von BioGourmet
100g Buchweizenflocken von BioGourmet
30g Kürbiskerne von BioGourmet
30g Mandeln
30g Rosinen
3 EL Süßkleehonig von BioGourmet
Eine Prise Zimt
Eine Prise Kardamom
Eine Prise Salz

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Buchweizenkerne darauf verteilen. Etwa 6-8 Minuten goldbraun rösten. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen, anschließend die Buchweizenkerne untermischen. Die Mischung auf das Backblech geben und flach auf dem Backpapier verteilen. Die Mischung weitere 6-8 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt ist. Anschließend vollständig abkühlen lassen und in ein verschließbares Behältnis füllen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!
Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte