



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Nuss-Müsli-Rezept im Paleo Stil

Zubereitungszeit: 1 h **Kochzeit:** 25 min **Gesamtzeit:** 1 h 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 8

Kalorien p.P.: 200 kcal

Zutaten

50 g Walnüsse

30 g Paranüsse

50 g Haselnüsse

50 g Mandeln

30 g Sonnenblumenkerne

50 g Cashews

30 g Leinsamen

50 g Kokosraspeln

30 g Kokosöl

20 g Honig oder Kokosblütenzucker

1 Messerspitze(n) Vanille

1 Teelöffel Ceylon-Zimt

0.5 Teelöffel Kardamom

Zubehör: Backblech, Schüssel, Mixer oder großes Messer

Zubereitung

1. Zuerst solltest du die Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Cashews und Mandeln zerkleinern. Wenn Dein Mixer dafür nicht geeignet ist, kannst Du die Nüsse mit einem Messer fein hacken.
2. Gib die zerkleinerten Nüsse in eine Schüssel und füge die Sonnenblumenkerne und Leinsamen hinzu.
3. Vermische die Nüsse anschließend mit Kokosöl, Honig und den Gewürzen Vanille, Zimt und Kardamom.
4. Damit hast Du bereits deine Grundmischung für das Nuss-Müsli fertig.

Seite 2

5. Verteile die Mischung nun auf einem Backblech und stelle den Ofen auf 130 Grad Umluft.

6. Röste das Nuss-Müsli für 20 bis 25 Minuten und wende die Mischung 2-3 Mal (wenn Du sie vorher eingeweicht hast, dann ruhig 5 - 10 Minuten länger).
7. Lasse die Nüsse am Ende etwas abkühlen und füge die Kokosraspeln hinzu.

Tipps und Tricks zum Nuss-Müsli Rezept

Du kannst dein Nuss-Müsli nun mit (Mandel-)Milch oder Joghurt servieren. Wenn Du keine Milchprodukte verträgst oder eine andere Option suchst, kannst Du Kokosjoghurt verwenden. Den findest Du mittlerweile in gut sortierten Bioläden.

Für eine zusätzliche Frische und Vitaminzufuhr füge Beeren zu deinem Nuss-Müsli hinzu. Ein wenig Rohkakaopulver verleiht ihm auch einen interessanten Geschmack.

Tipp: Mit getrockneten Beeren oder Kakaonibs kannst Du das Nuss-Müsli-Rezept aufpeppen. So eignet es sich hervorragend als liebevolles, selbstgemachtes Geschenk für deine Liebsten.

Lagerung Um das Nuss-Müsli vor Oxidation zu schützen, solltest Du es dunkel und kühl lagern.

Verbrauche es innerhalb einer Woche, um die Nährstoffe bestmöglich zu erhalten. Aber ich wette, Du wirst es sowieso nicht so lange aufbewahren können

Fazit

Ein super leckeres und gesundes Nuss-Müsli-Rezept, das auch für die Paleo-Ernährung geeignet ist. Du kannst das Müsli am Wochenende für die ganze Woche zubereiten und morgens schnell mit Beeren und Joghurt mischen – nur 1 Minute Aufwand.

Das ist doch ein perfekter Start in den (Arbeits-)Tag – voller Vitamine und Nährstoffe. Viel Spaß beim Knuspern und teile das Nuss-Müsli-Rezept gerne mit Deinen Freunden.