



Aromacrunch

Ergibt: 12 Portionen

Zutaten:

200 g Haferflocken

50 g Cashewnüsse

1 EL Kokosöl

2 EL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Zuerst die Cashewnüsse grob hacken, dann mit den Haferflocken verrühren.
2. Das Kokosöl in eine beschichtete Pfanne geben, schmelzen lassen. Den Ahornsirup in die Pfanne geben und die Haferflocken-Mischung dazugeben.
3. Dann die Flocken unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten rösten – Achtung: wirklich ständig rühren, da sie leicht anbrennen.
4. Sobald die Haferflocken schön braun geworden sind, vom Herd nehmen und am besten auf Backpapier auskühlen lassen – nicht in der Pfanne lassen, sonst rösten sie nach und verbrennen.

Hinweis: Das Rezept ist auf 12 Portionen gerechnet, bei mir reicht es meist für mehr, weil ich nur ein bisschen zu meinem Joghurt gebe.