



Hafer-Crunchy

Ergibt: 12 Portionen

Zutaten:

200 g Haferflocken

20 g Amaranth, gepufft

70 g Mandeln, gemahlen

½ TL Zimt

1 Prise Salz

40 ml Wasser (heiß)

1 ½ EL Honig

1 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten gut miteinander in einer Schüssel vermengen. Im heißen Wasser den Honig auflösen und dann das Öl hinzufügen.
2. Die Honig-Öl-Mischung in eine Pfanne geben und erhitzen. Dann die trockenen Zutaten hinzufügen und ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Mix darin abkühlen lassen. So wird er richtig crunchy.
3. Vollständig erkaltetes Hafer-Crunchy in Schraubverschlussgläser füllen, es hält sich darin 4-6 Wochen.

Hinweis: Das Rezept ist auf 12 Portionen gerechnet, bei mir reicht es meist für mehr, weil ich nur ein bisschen zu meinem Joghurt gebe – daher müsst Ihr die Punkte je nach Eurer Portionsgröße berechnen.