

Müsli mit Mandelöl

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

- 100 g Haferflocken
- 2 EL Leinsamen
- 2 EL Chiasamen
- 20 g Mandeln
- 1 TL Mandelöl oder Kaffee-Mandel
Würzöl oder Zimt-Mandel
Würzöl oder Pflaumenkernöl
- 1 Prise Ceylon Zimt
- 1 EL Kokosblütenzucker



Zubereitung

In einer Schüssel Haferflocken, Leinsamen und Chiasamen mit gehackten Mandeln und Zimt mischen. Kokosblütenzucker und Mandelöl hinzugeben. Die Mischung in der Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen. Dabei gelegentlich umrühren, bis die Mischung goldgelb ist. In der Pfanne abkühlen lassen und anschließend in ein Schraubglas füllen. Eine Variation: Anstatt des Mandeöls kann das Müsli auch mit Vanille-Mandel Würzöl, Kaffee-Mandel Würzöl oder Pflaumenkernöl verfeinert werden. Je nach Geschmack mit frischen

Früchten, Joghurt, Milch oder Pflanzenmilch zubereiten.