



**BEWEGUNGSDIMENSION**



## Rezept Bewegungsdimension

### Paleo Nussmüsli „Eri Spezial“

...die gesunde Müsli-Variante zu allen industriefertigten Müslimischungen als hochwertiger Fettsäurelieferant!

#### Zutaten:

Für die Basismischung:

- 200g gemahlene Haselnüsse
- 200g gemahlene Mandeln

Für die Körner Röstmischung – gibt einen sensationellen Geschmack!

- 100g Sesam
- 100g Mandelstifte / blanchiert
- 100g Mandeln gehakt / blanchiert
- 100g Kürbiskerne
- 100g Sonnenblumenkerne

Alles zusammen in einer Pfanne oder im Backofen bei 175 Grad unter Beobachtung leicht anrösten. Dauer ca. 5-7 Min. -> Vorsicht: Die Kerne verbrennen schnell und leicht!

Weiter

- 100g Chia-Samen
- 100g Kokosflocken oder Raspeln
- 100g Quinoa-Pops
- 100g Amaranth-Pops
- 100g Leinsamen / dunkel
- 100g Leinsamen /gold
- 100g Leinsamen / geschrotet
- ca. 300 g Nussmix aus ganzen Kernen wie Cashewkerne, Pacannüsse, Paranüsse, Walnüsse, Haselnüsse, etc. Anteil ist hier nach Belieben zu mischen. Wem die Kerne zu groß sind, der kann diese vorher mit dem Messer noch etwas kleiner hacken.



## Zubereitung:

Alle Zutaten in einer großen Schüssel gleichmäßig zusammen mischen und in Aufbewahrungsdosen oder Gefäße mit Deckel für den täglichen Verzehr abfüllen

Fertig!

Vorbereitungszeit: Ca. 15 Minuten // Back-/Röstzeit: Ca. 5 Minuten // Schwierigkeit: simpel // Portionen: ca. 2 kg Müsli // für ca. 30-40 Portionen auf Vorrat bei 50-75 g pro Frühstücksportion

Guten Appetit!

## TIPP:

- Pro Portion ca. 50 -75 gr. entspricht einer halben üblichen Müslischale.
- Nussmüsli kann eingeweicht werden mit Wasser, frischen O-Saft, Mandelmilch, laktosefreier Milch oder einfach nur mit Joghurt oder jeder anderen Flüssigkeit, die beliebt
- Dazu passt jede Art von Obst / Obstsalat - ca. eine Hand voll für ein sättigendes Frühstück
- Als besondere Raffinesse streue ich Zimt nach Belieben und/oder frisches Vanille-Pulver aus der Vanillemühle
- Wer das Müsli etwas süßer möchte, kann etwas Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Kokosblütenpulver / -Sirup über die Körnermischung geben.