

Crunchy

Zutaten

240 g Hafer- und
Getreideflocken
3 EL Rapsöl (= 30g)
3 EL Zuckerrübensirup (= 37,5g)

nach Vorliebe hinzuzufügen:
Samen, Nüsse oder Trockenobst
(erst nach dem Backen zufügen),
Gewürze: z.B. Zimt, Vanille,
Kardamom, Zitronenschale etc.

Zubereitung

1. Backofen auf 150°C vorheizen.
Ein Blech mit einem
(wiederverwendbaren)
Backpapier belegen.
2. Alle Zutaten in einer
Rührschüssel vermischen.
3. Alles auf das Backblech geben
und etwa 15 Minuten rösten.
Anschließend abkühlen lassen.
4. Nach Belieben Trockenobst
hinzufügen und alles in einer
luftdicht verschlossenen Box
verwahren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten



WAS GIBTS MORGEN!

gut und klimafreundlich kochen •



Mehr Rezepte: <https://www.zukunftsspeisen.com/blog>

Mehr Infos
zum Projekt:



Ein gemeinsames Projekt von:



ZUKUNFTSSPEISEN

30 Jahre

HEINRICH BÖLL STIFTUNG
SACHSEN-ANHALT

Bilder: Olga Che, Olga Serova, Lay Some Eggs, Atlas, Zeman8 @ Adobe Stock
V.i.S.d.P.: Heinrich-Böll-Stiftung Sachsen-Anhalt e.V. | Rebecca Piassa | Hansering 20 | 06108 Halle (Saale)


