

PURE ENERGIE

ROTE BEETE APFEL MÜSLI

Zutaten

- 1 gegarte rote Beete
- 160g Haferflocken
- 120g Apfelmark
- 60g Sonnenblumenkerne
- 60g Kürbiskerne
- 70g Mandeln (nicht blanchiert)
- 2 EL natives Kokosöl
- 3TL Honig, 3 TL Zimt



**FOTO
FOLGT**

Zubereitung

Alle Nüsse behutsam klein hacken. Danach restlichen trockenen Zutaten bis auf den Zimt in eine Schüssel geben und gut mixen. Die Rote Beete gut pürieren. Danach das Kokosöl in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und das Apfelmark, das Rote Beete Püree, Honig und Zimt hinzugeben und gut verrühren. Die klebrige Masse über die trockenen Zutaten verteilen und gut mixen, damit alles gleichmäßig bedeckt ist. Die klebrige Nussmasse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und das Müsli ca. 40 Minuten bei 160° Grad backen. Nach Ende der Backzeit, das fertige Müsli ca. 20 Minuten auskühlen lassen. Umfüllen und die nächsten Tage als Frühstückstopping genießen.

Tipp:

Nach ca. 10 Minuten Backzeit, das Backblech rausnehmen und das Müsli wenden, dies die gesamte Backzeit wiederholen.