

## Knusprige Paleo-Müsli-Happen

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 12 Portionen

150 g Kokosraspeln  
 100 g geschrotete Leinsamen  
 100 g Sesam  
 100 g Kürbiskerne  
 50 g Mandeln  
 50 g Walnüsse  
 50 g Cashewkerne  
 50 g Rosinen  
 1 Teelöffel Zimt  
 220 g Cashewmus  
 4 Esslöffel Ahornsirup  
 1 Vanilleschote  
 1 Prise(n) Salz

### Besonderes Zubehör

Eckige Brownie- oder Backform

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Backform mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Mandeln, Walnüsse und Cashewkerne grob hacken. Mit Kokosraspeln, Rosinen, Kürbiskernen, Sesam und Leinsamen in einer Schüssel mischen.

- 3 -

Vanilleschote auskratzen. Cashewmus mit Vanillemark, Ahornsirup, Zimt und Salz in einem Topf erhitzen. Nussmischung dazugeben und alles zu einer kompakten Masse vermengen. Bei Bedarf einen Schuss Wasser zugeben, bis alles gut zusammenklebt.

- 4 -

Masse in Backform füllen, glatt ausstreichen und gut festdrücken. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Komplett auskühlen lassen und in gleich große Stücke schneiden.

Schnelles Frühstück auf die Faust oder einen kleinen Snack für zwischendurch, der die müden Energiereserven wieder auffüllt? Da kommen diese proteingeladenen handlichen Happen ja gerade recht. Nüsse, Kerne, Samen, Kokosraspeln, cremiges Cashewmus und eine Handvoll süße Rosinen - der Snack auf den alle Sammler unter den Paleo-Anhängern gewartet haben.