



## Superfood zum Frühstück: Quinoa im Müsli

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

50  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Backbleche

650 g gekochter Quinoa  
125 g Mandeln  
60 g Cashewkerne  
75 g Sesam  
50 g Leinsamen  
225 g Honig  
60 ml Kokosöl  
1 Esslöffel Vanilleextrakt  
1 Prise(n) Salz

Müsli selber machen - das wollte ich schon immer einmal machen. Nicht, weil ich keine Rosinen mag. Im Gegenteil: Ich liebe Rosinen! Einfach - weil ich es bislang noch nicht gemacht habe. Okay, das stimmt nicht ganz. Ich habe schon Müsliriegel gebacken. Und Müsli Cups - diese kleinen, knusprigen Frühstücksschalen, die du nach dem Backen mit Joghurt und Früchten füllen kannst. Ein Gedicht sage ich dir. Aber zurück zu meiner Müsli-Kreation. Kokos oder Krokant? Nüsse oder Mandeln? Rosinen oder Cranberries? Am besten alles vereint. Und dazu ein paar Schokosplitter - mhhhhh... .

Und die Basis? Was ist mit der Basis? Haferflocken finde ich langweilig. Dinkelpops vertrage ich nicht. Amaranth

mag ich nicht. Was dann noch bleibt? Mal überlegen... - Quinoa! Ja genau, Quinoa. Erst vor ein paar Tagen habe ich das Superfood zu knusprigen Quinoa-Crispies verwandelt. Also warum nicht auch Müsli daraus machen? In Kombination mit Chia-Samen ein echtes Superfood-Müsli. Und wenn sich dann noch Mandeln und Cashewkerne dazugesellen, genau das Richtige für mich. Also worauf warten?

Quinoa kochen, Kokosöl schmelzen und mit den restlichen Zutaten mischen. Auf zwei Backbleche geben und bei 175 °C zu knusprigen Frühstücksflocken backen - fertig! Auf Rosinen und Cranberries habe ich dieses mal verzichtet, auf Schokosplitter auch. Aber beim nächsten mal... - beim nächsten mal kommen sie ganz bestimmt dazu. Genauso wie meine geliebten Walnuskerne. Meine ganz persönliche Sina-Superfood-Stärkung eben!

Kleiner Tipp: Die knusprigen Quinoa-Flakes schmecken auf Acai-Bowls und Smoothie Bowls besonders gut. Mein Favorit: Eine Kokos-Smoothie-Bowl mit Drachenfrucht.

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Mandeln und Cashewkerne grob hacken, Kokosöl schmelzen. Alle Zutaten miteinander vermischen und auf den Blechen verteilen. Im heißen Ofen 35-50 Minuten backen, auskühlen lassen.