

NOVUM- Rezeptvorschlag



Müsli selbst gemacht

Zutaten für ein Backblech:

250 g Haferflocken
150 g Walnüsse
200 g Mandeln
50 g Sesam
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Kürbiskerne
80 g Öl (neutraler Geschmack)
120 g Honig

Alle Zutaten gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und dann 20 Minuten rösten. Zwischendurch immer mal umrühren. Danach abkühlen lassen (hier trocknet das Müsli). Das getrocknete Müsli in eine Vorratsdose füllen. Wenn es nicht schon vorher gegessen wird, hält es sich ein paar Wochen. Schmeckt besonders lecker mit Joghurt und frischem Obst. Guten Appetit



NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim
Telefon (0 61 44) 3 37 48-0 | Fax (0 61 44) 3 37 48-33 | www.novum-gemueseabo.de | info@novum-gemueseabo.de

Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.