

Nussröstung für Toppings

Ideal für Müsli, Quarkspeisen, Suppen und Salate



Zutaten

- Leinsamen
- Sojaflocken
- Kürbiskerne
- Walnüsse
- Mandeln grob gehackt
- ggf. etwas Kokosöl

Zubereitung

- Backofen ohne Blech auf 180 Grad vorheizen.
- Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit diversen Samen und Kernen sowie Nüssen bestreuen.
- Das fertige Backblech in den Ofen geben und nach Wunsch rösten.
- Die Backdauer richtet sich individuell nach dem Ofen, unsere Backdauer war ca. 20 min.
- Alternativ können die Nüsse auch in einer beschichteten Pfanne, optional mit etwas Rapsöl geröstet werden.
- Dabei wird die Nussmischung unter ständigem Wenden auf mittlerer Hitze gebräunt.
- Die Röstzeit verkürzt sich je nach Nusssorte und gewünschter Bräune auf 5-10 min.

Variation

- Hafer- oder andere Getreideflocken

Mehr Rezepte:
doc.michel.de

