

BASIS - NUSSMISCHUNG



Nüsse sind großartige Eiweißlieferanten. Sie enthalten neben lebenswichtigem Protein auch lebenswichtige gute Fettsäuren sowie eine Reihe toller Mikronährstoffe. Jede Kalorie ist also hervorragend angelegt. Eine Hand voll Nüsse täglich ist eine gute Hausnummer, um dich mit diesen hochwertigen Nährstoffen zu versorgen. Du kannst diese Nussmischung verwenden, um dein Müsli aufzupimpen, um dein Life Changing Bread noch fixer zusammenzuwerfen oder sie als Geschenk für jemanden zu mischen, dessen Gesundheit dir am Herzen liegt!

Zutaten: Was du für 1 großes Einmachglas brauchst

- ★ 100 g Mandeln gehackt
- ★ 100 g geschrotete Leinsamen
- ★ 100 g Sonnenblumenkerne
- ★ 100 g Kürbiskerne
- ★ 50 g Sesam
- ★ 50 g Chiasamen
- ★ 50 g Hanfsamen gehackt
- ★ 50 g Flohsamenschalenpulver

Zubereitung Was du tun musst

Alle Zutaten in ein großes Einmachglas füllen und ordentlich schütteln.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*

TIPP

Ich mische auch noch meine Lieblingsgewürze (Zimt, Galgant, Betram, Kurkuma) in die Nussmischung und gebe 1 Hand Kokosraspeln dazu.. Wenn du noch 150 g Haferflocken dazugibst, hast du ein komplettes Müsli.