



## Knuspermüsli mit Beeren – Wir lieben es!

### Zutaten für einen kleinen Vorrat:

100g Macadamianüsse  
 100g Pekanüsse  
 100g Mandeln  
 50g Sesamkörner  
 50g Sonnenblumenkerne  
 10g Kokosfett  
 10g Karamelltraum  
 ½ TL Vanille  
 opt. etwas Zimt  
 je 20g gefriergetrocknete Heidelbeeren und Himbeeren

Ratio 2,3 FEg/(KHg+EWg)

	KHg	EWg	FEg
100g	11,1	13,6	57,5

639,0 kcal

### Kleines Frühstück 1

50g Knuspermüsli  
 50g griechisches Joghurt 10%  
 Ratio 2,1 FEg/(KHg+EWg)

	KHg	EWg	FEg
1 Portion	7,6	8,5	33,8

379,9 kcal

### Kleines Frühstück 1 mit

100g Heidelbeeren  
 50g Knuspermüsli  
 50g griechisches Joghurt 10%  
 Ratio 1,2 FEg/(KHg+EWg)

	KHg	EWg	FEg
1 Portion	18,9	9,1	34,3

441,8 kcal

### Kleines Frühstück 2

50g Knuspermüsli  
 50g 3,5% Joghurt  
 Ratio 1,8 FEg/(KHg+EWg)

	KHg	EWg	FEg
1 Portion	8,2	9,2	30,5

356,3 kcal

Hier kannst du den Karamelltraum bestellen:

[Karamelltraum von Dr. Almond ☺](#)

### Zubereitung:

1. Nüsse fein hacken und mit den Kernen vermischen.
2. Kokosfett schmelzen, mit Vanille und Karamelltraum verfeinern und gründlich mit der Nussmischung vermengen.
3. Im Backrohr bei 150°C 5-10 Minuten rösten lassen. Zwischendurch wenden und beobachten, damit das Müsli nicht verbrennt.
4. Nach dem Abkühlen die Beeren untermischen.

### Tipps:

- Geeignet für alle Stoffwechseltypen.
- Ich liebe es als kleine Nachspeise mit einem Kleks Sauerrahm.
- Du kannst auch Haselnüsse und Walnüsse verwenden.

Inspiziert von Daniela Pfeifer, Keto Basics

**Gutes Gelingen & Guten Appetit**

**Christina & Team ☺**



**QIBOLI – Iss dich gesund & glücklich**

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechseltypen

Tel. +43 664 4606810 | [info@qiboli.com](mailto:info@qiboli.com) | [www.christina-schnitzler.at](http://www.christina-schnitzler.at)