

Selbstgemachtes Müsli, geröstet im Backofen

Das selbstgemachte Müsli ist wunderbar vorzubereiten und lässt sich gut in Gläsern aufbewahren, als Geschenk eine große Freude! Es ist individuell zu mischen!

Getreideflocken, Trockenfrüchte, Samen aller Art, Nüsse nach Wahl, Kokosflocken, Schokoraspel, Zimt, Vanille, Kardamom, Honig oder was Ihr sonst so mögt.

Zutaten auf dem Bild:

Getreideflocken, Sonnenblumenkerne, Nüsse, Trocken-Aprikosen, Leinsamen, Amarant, Dattelsirup und Kokosöl.

Zubereitung:

Die Trockenfrüchte schneidet Ihr in feine Streifen oder Würfel, diese kommen nach dem Backvorgang erst dazu! Der Backofen wird auf 180 Grad vorgeheizt! Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilt Ihr alle anderen Zutaten und mischt diese gut. Zum Backen mischt Ihr das Kokosöl mit den Zutaten. Nun ca. 10 Minuten knusprigbacken. Schaut zwischendurch immer mal in den Backofen und wendet die Müsli-Mischung. Es soll ja nicht zu dunkel werden! Fertig? Wenn ja, muss das Müsli gut abkühlen. Nach Geschmack noch süßen oder mit Gewürzen abschmecken. Die zerkleinerten Früchte kommen jetzt hinzu. Diese besondere Müsli-Mischung nun genießen!

Einen Guten Appetit wünscht Gayane

Bananen-Kugeln

Eine süße Nascherei sind die „Bananen-Kugeln“ aus der Armenischen-Küche.

Zutaten auf dem Bild:

100g-120g Kokosmehl, 1 TL Backpulver, 1 EL Kokosöl, 3 Bananen, 1 Ei, 50g Walnüsse oder andere Nüsse, 1 EL Kakaopulver, Kokosraspel und Kakaopulver ist zum Wälzen der Kugeln nach dem Backen.

Zubereitung:

Die Bananen werden feinzerdrückt und die Walnüsse werden fein gehackt. Die Zutaten nun in einer Schüssel gut vermengen und dann im vorgeheizten Backofen auf ein mit Backpapier belegten Backblech ca. 10 Minuten bei 160 Grad backen.

Nach dem auskühlen der Masse werden kleine Kugeln geformt. Die Kugeln werden nun in Kakaopulver oder Kokosraspel gewälzt.

Ein Genuss für eine süße Pause!

Einen Guten Appetit wünscht Gayane