



Mandel-Sesam-Knuspertaler

Zutaten

2 Esslöffel Kokosöl

40 g Mandeln

4 Esslöffel Dattelsirup

1 Prise(n) keltisches Meersalz

10 g Leinsamen

40 g Kürbiskerne

30 g schwarzer Sesam

70 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 150 °C Ober- / Unterhitze vor.

2.

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 1

Lasse das Kokosöl bei mittlerer Hitze in einem kleinen Topf schmelzen.

3.

Hacke währenddessen die Mandeln fein.

4.

Vermenge in einer separaten kleinen Schüssel das geschmolzene Kokosöl mit dem Dattelsirup und einer Prise keltischem Meersalz.

5.

Mische die Nüsse und Kerne in einer großen Schüssel, gib die Kokosölmischung hinzu und rühre alles gut unter.

6.

Lege ein Backblech mit Backpapier aus und gib mit einem Löffel die Nuss-Kerne-Mischung portionsweise auf das Blech. Drücke sie leicht an.

7.

Backe die Mandel-Sesam-Knuspertaler für 20 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

8.

Nimm die Mandel-Sesam-Knuspertaler aus dem Ofen und lasse sie auf dem Backblech vollständig auskühlen, damit sie aushärten und richtig schön crunchy werden.