

# Rezept für Lowcarb Granola / Knuspermüsli



## Zutaten:

- 4 Eiweiß
- 75g Xucker
- 20g Kokosflocken
- Je 100g Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Mandelblättchen
- Für Schokomüsli 2tl Backkakao zusätzlich
- Aromen nach Wahl, bei mir waren es zwei TL Zimt.
- Es passt auch super Bittermandelaroma oder Rumaroma.

## Zubereitung:

1. Die Eiweiße mit Xucker und Aromen schaumig schlagen.
2. Die trockenen Zutaten unterrühren, so dass alle gut bedeckt und feucht sind.
3. Die Masse ist für zwei Backbleche, achte darauf sie schön dünn und gleichmäßig zu verteilen.
4. 30min bei 100 Grad Umluft (vorgeheizt) backen, nach 15min einmal auflockern. Den Ofen auf 150 Grad hochschalten, weitere 30min backen, wieder zwischendurch auflockern.
5. Ohne Kakao erkennst Du an der Farbe, ob das Müsli durch ist (es nimmt dann leicht Farbe an). Beim Schokomüsli musst Du zwischendurch fühlen (Achtung heiß!), ob die Masse eher trocken oder noch klebrig ist. Anschließend auskühlen lassen und luftdicht verschlossen lagern.
6. Ich mische zusätzlich noch gepufften Quinoa, Kakaonibs und Trockenobst dazu. Dies backe ich nicht mit, da es sonst steinhart wird. Wenn Du magst, kannst Du auch noch Flocken unterheben, die in die jeweilige Ernährungsform passen - beispielsweise Dinkelvollkorn, kernige Haferflocken, Haferkleie, Sojaflocken o.Ä.