

HAUSGEMACHTE SUPER-CROSSIES

Leckerer Kakaosnack
für zwischendurch

Tipp

Probieren Sie gerne
auch mal ein andere
Nüsse wie Mandeln
oder Erdnüsse aus.
Auch bei diesem Snack
gilt: Verzehren Sie ihn
nur in Maßen.



Zutaten (für ca. 18-20 Stück)

- 50 g Haselnüsse (geröstet)
- 50 g Vollkorn-Dinkelflakes
- 100 g dunkle Schokolade
(z. B. 50 g 70% und 50 g 85%)
- 1 TL Kokosöl
- 1 Prise Meersalz

Zartbitterschokolade enthält
Glücksbotenstoffe und entspannendes
Magnesium. Besonders wichtig bei
Stress und starker körperlicher und
geistiger Belastung.

Zubereitung

- Flakes und Nüsse grob hacken
- Schokolade und Kokosöl im Wasserbad schmelzen
- Alles in einer Schüssel gut vermengen und das Meersalz dazugeben
- Ein mit Backpapier belegtes Blech vorbereiten
- Mit zwei Teelöffeln ca. 18-20 kleine Portionen auf dem Papier platzieren
- Die Crossies trocknen lassen und in einer Dose aufbewahren.

Für 2
Personen

SHOPPING-TROLLEY

Einkaufen leicht gemacht

Obst & Gemüse	Kräuter & Gewürze	Trockenware & Konserven
	Meersalz	50 g geröstete Haselnüsse
		50 g Vollkorn-Dinkelflakes
Fleisch & Fisch	Milch & Milchprodukte	Sonstiges
		100 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaogehalt)
		1 TL Kokosöl

