



SCHOKOMÜSLI / CHOCOLATE MUSLI

Zutaten 200g kernige Haferflocken 50g Backkakao 120g Kernmischung (Sonnenblumenkerne & Kürbiskerne – ich benutze die von Aldi) 50g Leinsamen 5 EL Sonnenblumenöl 3 EL Honig (vegane Version: Agavendicksaft) optional: Zartbitterschokolade	Ingredients 2 cups oats 1/4 cup cocoa powder 1/2 cup sunflower and pumpkin seeds 3 tbsp flax seeds 5 tbsp vegetable oil 3 tbsp honey (vegan version: agave syrup) optional: dark chocolate
--	---

Zubereitung

1. Ofen auf 165° C Umluft vorheizen
2. ein Backblech mit Backpapier auslegen
3. in einer großen Schüssel alle Zutaten vermischen und auf dem Backpapier gleichmäßig verteilen
4. für 20 min backen und nach 10 min einmal umrühren und die restlichen 10 min weiterbacken lassen
5. anschließend auskühlen lassen und in Tupper portionieren
6. optional: Schokostücke darunter mischen

Instructions

1. preheat oven to 350°F
2. line a baking sheet with parchment paper
3. mix all ingredients in a large bowl
4. place on parchment and bake for about 20 min (stir after 10 min)
5. let cool off completely and store in tupperware
6. optional: fold in chocolate chunks

Alle Utensilien, die ich benutze findet ihr als Links unter jedem meiner Youtube Videos oder in meinem Story Highlight auf Instagram

Zeig mir dein Ergebnis auf sozialen Medien:
markiere Lilly's Cupcakery und nutze das #lillyscupcakery

Du backst das schon!