

EIWEIßREICHER LINSEN-MIX

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 40 Minuten | Portionen: 10 keur 40 gram

Zutaten:

- 45 g geschmolzene Schokoladenchips
- 100 g gesplattene rote Linsen, im Ofen geröstet*
- 100 g ganze rote Linsen, im Ofen geröstet und abgekühlt**
- 30 g ungesalzene Pistazien
- 100 g Kürbiskerne, roh, ungesalzen
- 20 g Mandelsplitter
- 100 g gefriergetrocknete Beeren

Zubereitung:

1. Mischen Sie die Schokoladenchips und die roten Linsen in einer Schüssel und verteilen Sie sie portionsweise auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech, um „Gruppen“ zu bilden. Lassen Sie das Ganze im Gefrierfach abkühlen, bis es fest ist.
2. Mischen Sie alle Zutaten miteinander und bewahren Sie die Mischung bis zur Verwendung in einem geschlossenen Behälter auf.

Im Ofen geröstete Linsen zubereiten:

* Weichen Sie die gesplatteten Linsen 1 Stunde lang ein oder kochen Sie sie. Gut abtropfen lassen, gleichmäßig auf einem vorbereiteten Backblech verteilen und 15-20 Minuten bei 200°C rösten, dabei alle 5-10 Minuten rühren.

** Weichen Sie die ganzen Linsen 12 Stunden lang ein oder kochen Sie sie. Gut abtropfen lassen, gleichmäßig auf einem vorbereiteten Backblech verteilen und 30 Minuten bei 200°C (400°F) rösten.