

Rezept

Mineralstofftopping

Ein Rezept von Mineralstofftopping, am 18.07.2024

Zutaten

4 EL Sesam	6 EL Kürbiskerne
8 Paranusskerne (möglichst Bio, mit ausgewiesenem Selengehalt)	4 EL Leinsamen
5 EL Würzhefeflocken	7 EL Nori-Algen
	3 EL Haferflocken

Außerdem

dunkles Glas (500 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 255 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 5 g F, 3 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Alle Zutaten im Blitzhacker fein mahlen und in das Glas füllen. Kühl, trocken und möglichst dunkel lagern, am besten im Vorratsschrank oder in der Vorratskammer. So gelagert hält sich das Mineralstofftopping etwa 1-2 Wochen.