



## SCHLEMMERSCHNITTE

Hirseflocken, Amaranth, Braunhirse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Äpfel, Erdmandeln, Pinienkerne, Ananaspulver, Kokosmehl, Zimt – 500g BIO  
Gesamtzutaten in der Fertigmischung

### Zutaten:

- [500g Schlemmermüsli-Mischung \(1 Packung\)](#)
- 150g frisch gemahlene Buchweizenmehl
- 2 gehäufte Teelöffel Maismehl
- 800ml Wasser
- 250-300ml kaltgepresstes pflanzliches BIO-Sonnenblumenöl (eventuell Raps-, Sesam- oder Olivenöl)
- 4-5 Äpfel
- 200-250g Honig, alternativ Rohrohrzucker
- $\frac{1}{3}$  Bio-Zitrone
- 2 Teelöffel Zimt
- 1 gestrichener Teelöffel NaturSalz

nach Bedarf:

- 1 Glas Fruchtmus (150-250g) am besten schmeckt es mit Zwetschkenmus
- Trockenfrüchte
- Kakao oder Carobpulver
- Lebkuchengewürz
- Aladins Kaffeegewürz
- Nüsse gerieben
- Pfeffer, Ingwer, Galgant, Chili

### Zubereitung:

1. Schlemmermüsli-Mischung, Buchweizenmehl, Maismehl und Salz in 800ml Wasser einrühren.
2. Äpfel mit Schale und Kerne fein raspeln sowie Zitrone (Schale + Fruchtfleisch) fein reiben der Mischung hinzufügen.
3. Honig, Zimt, Kaffeegewürz der Teigmasse beimengen und ca. 1 Stunde quellen lassen.
4. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und mit Heißluft bei 180°C 30 Minuten backen.

➔ Die [Schlemmermüsli-Fertigmischung](#) aus hochwertigen, biologischen Zutaten ist im [Natur&Wissen Shop](#) erhältlich.