



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 178

Blütemischung mit Kernen fürs Müsli oder zum Salat



5 Minuten



10 Minuten



15 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 👉 2 EL getrocknete Rosenblüten
- 👉 2 EL getrocknete Kornblumen
- 👉 2 EL getrocknete Blütenmischung
- 4 EL Sonnenblumenkerne, geröstet
- 4 EL Sesam, geröstet
- 4 EL Mandelstifte, geröstet
- 4 EL Kürbiskerne, geröstet
- 👉 4 EL Pistazien
- 👉 2 EL Berberitzen

Rezept

Die Kerne und Mandeln in der trockenen Pfanne sanft rösten, bis sie zu duften beginnen. Abkühlen lassen und in einem Schraubglas mit den Blüten und den Berberitzen vermischen. Für eine süße Mischung 1 EL Zucker hinzufügen.

Guten Appetit!