Nuss-Crunch mit Kokos & Zimt

Dieses Nuss-Crunch mit Kokos & Zimt-Rezept kommt mit gut verfügbaren Zutaten aus und bietet trotzdem deutlich mehr als eine schnelle Notlösung. Entscheidend ist eine saubere Reihenfolge: Zutaten vorbereiten, aromatische Komponenten zuerst aufbauen und erst danach alles zusammenführen. So bleibt die Textur klar und der Geschmack wirkt nicht zufällig. Das Rezept funktioniert als unkompliziertes Frühstück für 4–6 Personen und lässt sich gut vorbereiten. Mit rund 40 Minuten bleibt es alltagstauglich, ohne dass Geschmack oder Textur auf der Strecke bleiben. Viele Arbeitsschritte lassen sich am Vorabend erledigen. Dadurch bleibt am Serviertag nur das Fertigstellen, und die Aromen haben gleichzeitig genug Zeit, sich sauber zu verbinden.

4–6 Portionen | 40 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 100 g Mandeln
- 100 g Haselnüsse
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 1 EL Ahornsirup (optional)

Zubereitung

01 Nüsse grob hacken, mit Öl, Zimt und Sirup mischen.

02 Auf Blech verteilen, 160 °C, 15 Min rösten.

03 Abkühlen lassen, luftdicht lagern.

04 Konsistenz und Süsse prüfen und nur bei Bedarf fein nachjustieren, damit das Ergebnis ausgewogen bleibt.