Low Carb Knusper-Taler

Für ca. 10 Taler

- **40 g Mandeln**
- **70 g Sonnenblumenkerne**
- **30 g Haferflocken, kernige**
- **40 g Kürbiskerne**
- **10 g Leinsamen, geschrotet**
- **2 EL Honig**
- **2 EL Kokosöl**
- **1 Prise Meersalz**

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. In der Zwischenzeit Mandeln fein hacken. In einer Schüssel Kokosöl mit Honig und Meersalz mischen. Nüsse, Kerne und Haferflocken in einer Schüssel mischen. Dann Kokosölmischung hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Nussmischung mit einem Löffel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und leicht andrücken. Etwa 20 Minuten backen, bis Taler goldbraun und knusprig sind. Taler aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bis sie hart geworden sind. Dann genießen.

Guten Appetit!