

Grömel's Frühstückskexse



Zutaten:

300g Vollkorn Cornflakes

150g Nüsse/Kerne/Samen (z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Nüsse...)

50 – 100g Ahornsirup/Honig

5 Eiklar

2 TL Backkakao

1 Prise Salz

Schokolade nach Bedarf (mit einem hohen Kakaoanteil mind. 70%)

Zubereitung:

Die Hälfte der Cornflakes ganz fein mahlen und die andere Hälfte nur grob zerdrücken. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und ordentlich vermengen. Die Masse sollte klebrig sein. Ist sie zu bröselig einfach noch etwas Eiklar dazu geben. Sollte die Masse nicht süß genug sein, kann man bei Bedarf noch etwas Honig oder Sirup dazu geben. Mögen Sie es lieber etwas schokoladiger, dann einfach noch etwas Backkakao dazu geben. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen, bei Umluft, bei 160° ca. 15 min. backen. In der Zeit die Schokolade schmelzen und auf der gebackenen Masse verteilen. Das Blech für eine halbe Stunde kaltstellen. Zum Schluss die Masse einfach in Stücke brechen und vernaschen 😊