

Suppen Knusper for Kids

In Suppen stecken nicht nur sehr viele Vitamine und Nährstoffe, sie helfen auch den Gemüseanteil in der Ernährung zu erhöhen. Das ist vor allem mit Kindern nicht immer ganz einfach. Auch das Immunsystem sowie die Verdauung werden unterstützt und gestärkt. Bunte Suppen sind also richtige Alleskönner. Getoppt mit Suppen Knusper werden sie ganz bestimmt auch von den Kleinsten gerne gegessen.






Rezept

Ergibt 750g Suppen Knusper

Zubereitung: 30 Minuten, sehr einfach

Zutaten:

- 150g LAND-LEBEN Backerbsen oder Bakkis
- 200g Haferflocken

- 200g Dinkelflocken
- 100g Hirse Pops
- 50g Leinsamen
- 50g Kürbiskerne
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL granulierter Knoblauch
- 5 EL Kürbiskernöl

Zubereitung:

Das Backrohr auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Alle trockenen Zutaten sowie Gewürze und Kürbiskernöl in eine große Schüssel geben und gut durchmischen.

Auf einem, mit Backpapier belegtem, Blech verteilen und für 4 Minuten im Backrohr backen. Suppen Knusper wenden und für weitere 4 Minuten backen.

Aus dem Rohr nehmen und gut abkühlen lassen. In ein verschließbares Glas füllen oder sofort genießen.

TIPP:

Suppen Knusper peppt nicht nur jede Suppe, sondern auch Aufstriche und Salate auf. Außerdem eignet sich das knusprige Granola auch sehr gut als kulinarisches Mitbringsel.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH