

# Jutta's Nusstopping

Leckere, energiereiche, im Ofen geröstete Nussmischung für dein Porridge - stärkt dein Ojas

EINWEICHZEIT 6-8 STD. / ÜBER NACHT  
ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN  
BACKZEIT: 35 MINUTEN  
BACKOFEN VORHEIZEN: 180°C, UMLUFT

## Zutaten

- 150 g Mandeln eingeweicht, blanchiert und enthäutet\*
- 150 g Haselnusskerne
- 100 g Walnüsse
- 100 g Cashewkerne oder Paranüsse
- 150 g Buchweizen ganz
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Leinsamen geschrotet
- 100 g Hanfsamen ganz
- 50 g Kürbiskerne
- 60 g Ghee, Kokosöl oder Olivenöl
- je 1 TL Zimt und Kardamom oder
- 1 TL Würzmischung für Porridge
- 1 Prise Salz
- 50 g Kokosblütenzucker nach Bedarf

## Zubereitung

1. Mandeln\* im Thermomix / Hochleistungsmixer 5 Sek./Stufe 4 zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen
2. Haselnüsse und Kürbiskerne 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und umfüllen
3. Walnüsse und Cashews jeweils 4 Sek./Stufe 4 zerkleinern und umfüllen
4. Leinsamen 5 Sek./Stufe 6,5 zerkleinern und umfüllen
5. Restliche Zutaten dazugeben
6. Ghee, Gewürze (und Süßungsmittel) erwärmen und vermengen, über die Nussmischung geben, umrühren
7. Nussmischung auf Backblech mit Backpapier verteilen. 2. Stufe von unten backen, zwischendurch umrühren, damit alle Zutaten gleichmäßig bräunen

Auskühlen lassen und in Schraubgläser umfüllen – dekorativ beschriftet ist das Topping ein besonderes Geschenk oder Mitbringsel



## Gut zu wissen

### Mandeln einweichen (6–8 Std.):

- baut Enzymhemmer, Phytinsäure & Tannine ab,
- macht sie bekömmlicher und vitaminreicher.
- Blanchieren erleichtert das Enthäuten – danach gut abspülen.

Wusstest du, dass Mandeln präbiotisch wirken und im Ayurveda als Rasayana – Lebenselixier – gelten?

Ojas ist im Ayurveda die feinstoffliche Essenz für Immunkraft, Ausstrahlung & Lebensfreude.

➡ [Mehr dazu in meinem Blogartikel!](#)