



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **🍴 BOWL TOPPING/MÜSLI DELUXE**

Erstellt am 16.07.2021

**vegan, high Protein, frei von raffiniertem  
Zucker**

Dieses Topping bietet sich hervorragend on top auf Porridge, Müsli, einem Joghurt oder einer Smoothie Bowl, aber auch auf Waffeln, Pancakes etc. an.

Rezept und Foto von Carina Zemsauer



### **Zutaten:**

- 50g Farmgoodies Buchweizen
- 10g Farmgoodies Sonnenblumenkerne
- 10g Farmgoodies Kürbiskerne
- 10g Walnüsse
- ½-1 TL Zimt
- Prise Vanille
- 25g Rosinen

1. Zuerst muss der Buchweizen mit heißem Wasser gut abgespült werden. Anschließend abtropfen lassen. In der Zwischenzeit eine beschichtete Pfanne erhitzen.
2. Den Buchweizen in die bereits erhitzte Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur rösten. Gut umrühren.
3. Kürbiskerne und Walnüsse grob hacken, anschließend gemeinsam mit den Sonnenblumenkernen zu dem bereits vor sich hin röstenden Buchweizen geben. Noch ein paar Minuten mitrösten, bis sich ein Röstaroma ausbreitet und der Buchweizen goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Zimt und Vanille untermischen.  
Nach ein paar Minuten können auch die Rosinen darunter gerührt werden.

2026 © All Rights Reserved