



REZEPT



360° AHORN KNUSPERLI

keto lifestyle – gluten & sugar free – veggie - omega em-powered – longevity

köstliche Ahornblüten-Knusperli: Gesunde Wildkräuter-Spezialität für den perfekten Aperitivo-Genuss.

Zutaten für 4-6 Portionen | Arbeitszeit: max. 10 min |

1 bis 2 Handvoll zarte junge Ahorn – Propeller (Samen)

1 bis 2 EL Oliven– oder Nussöl

Salz

Currypulver

Anleitung Zubereitung

1. Die Ahorn – Propeller mit dem Öl, Salz und wenig Curry mischen.
2. Bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne, zuerst zugedeckt rösten, dann offen, kross anrösten.
3. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.

Indulge me – you deserve it.

Pure-power Benefits & Tipps: ❤️ Tipps

Die Knusperli lassen sich trocken und kühl 2-3 Wochen aufbewahren. Nur junge und zarte Propeller verwenden, ältere sind zäh.

Weitere **Info's, Rezepte & pure Power Wissen** findest du im • EAT • MOVE • FEEL • Blog Magazin.