



Power Seeds

Zutaten

- 3 Löffel **Leinsamen**
- 3 Löffel Sonnenblumenkerne
- 3 Löffel Kürbiskerne
- Kräutersalz

Zubereitung

Samen und Kerne ca. 10 Minuten in beschichteter Bratpfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten. Am Schluss 3 Prisen Kräutersalz untermischen

Rezept: Susanne Allemann