

„Gesunde Ernährung geht auch fix!“



Knusper-Müsli:

Trockene Zutaten:

500g kernige Haferflocken

100g Mandelblättchen

100g Kokosraspeln

150g grob gehackte Nüsse (je nach
Belieben Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse,
Cashews)

Flüssige Zutaten:

100 ml Honig

bis zu 100g brauner Zucker (je nach
Geschmack)

100ml Sonnenblumenöl/Rapsöl

75ml Wasser

1 TL Zimt, ¼ TL Salz

Zubereitung:

- Trockene Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
- Flüssige Zutaten in einem Topf bis zum Siedepunkt erhitzen.
- Beide Massen GUT vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
- 20-30 Minuten bei 140 – 160 °C rösten.
- **WICHTIG:** Die Masse **zwischendurch** umrühren!!
- Nach Belieben mit Quark/ Joghurt/ Milch und frischem Obst servieren.