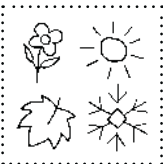


KNUSPER MÜSLI

aus deinem Backofen

Du brauchst

3 Tassen Haferflocken
½ Tasse Getreideschrot
1 Tasse gehackte Nüsse
1 Tasse Kokosflocken
½ Tasse Leinsamen
½ Tasse Sesam
½ Tasse Sonnenblumenkerne
1 Tasse Honig
1 Tasse Wasser
1 Tasse Öl, z.B. Sonnenblumenöl



1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gründlich mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mischung gleichmäßig darauf verteilen.
2. Müslimischung bei 150 Grad etwa eine bis eineinhalb Stunden backen, dabei ab und zu wenden.
3. Wenn das Müsli gut gebräunt ist, das Blech aus dem Ofen holen und die Mischung abkühlen und trocknen lassen. Danach in luftdicht verschlossene Behälter füllen.

TIPP →

Je nachdem wieviel Knuspermüsli du machen möchtest, nimmst du eine größere oder kleinere Tasse zum Abmessen der Zutaten. Schmeckt besonders gut zu Joghurt und frischen Früchten!