



Knuspermüsli

Portionen: 4

Zutaten

- ◆ 200 g Haferflocken (frisch geflockt)
- ◆ 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- ◆ 1 Handvoll Kürbiskerne
- ◆ 1 Handvoll Haselnüsse
- ◆ 1 Handvoll Mandeln
- ◆ 1 Handvoll Cashewkerne
- ◆ 1 EL Leinsamen
- ◆ 1 EL Chiasamen
- ◆ 1 EL Zimt
- ◆ 1 EL Kokosöl
- ◆ 2 Handvoll Rosinen
- ◆ 2 EL Akazienhonig

Zubereitung

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.

In einer Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen und die trockenen Zutaten und den Akazienhonig in die Pfanne geben. Kurz anrösten. Im Anschluss die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in den Ofen schieben. Nach 5 Min. die Rosinen dazugeben und weitere 10 Min backen bis alles hellbraun gebacken ist.

Achtung, es verbrennt schnell.

Das Blech dann aus dem Ofen nehmen und alles abkühlen lassen. Das Müsli in Schraubgläser füllen und Fertig!

Das Knuspermüsli schmeckt sehr lecker mit Pflanzenmilch oder auch einfach so zum Knabbern.

Guten Appetit!

