



Knuspermüsli

Zutaten:

300 g kernige Haferflocken
75 g Haselnüsse
75 g Mandeln
5 El Chia Samen
5 El Leinsamen
70 g Sonnenblumenkerne
6 El Kokosflocken
1 Tl Zimt
6-8 El Honig
Optional Trockenobst
2 El Öl
1 Pr Salz

Zubereitung:

Das Öl mit den Gewürzen und dem Honig 5 Minuten in einem Topf köcheln lassen, damit sich das Aroma gut entfalten kann.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Mandeln und Nüsse in den Mixtopf geben und 8 Sek./ St. 5 zerkleinern. Alle trockenen Zutaten nun in die große Edelstahlschüssel geben und mit der Honig- Öl Mischung verrühren. Die Masse auf dem James oder der White Lady verteilen und ca. 30 Minuten auf der untersten Schiene backen.

Dabei bitte zweimal alles umrühren, und aufpassen, dass es nicht zu dunkel wird.

Alles auskühlen lassen und dann luftdicht aufbewahren.

Das Knuspermüsli schmeckt genial mit frischen Früchten und Joghurt.