



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Knuspermüsli

Zutaten (für ca. 7 Portionen)

- 200 g kernige Haferflocken
- 50 g Vollkornkeime oder Vollkornkleie
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kokosflocken
- 100 g gehackte Nüsse (Haselnüsse, Mandeln oder Walnüsse)
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 3 EL Öl
- 3 EL Honig
- 100 g Rosinen oder Korinthen



Zubereitung

1. Die Haferflocken mit den Vollkornkeimen, den Sonnenblumenkernen und den Kokosflocken mischen. Die Nüsse mit dem Zimtpulver unter die Flocken rühren.
2. In einer großen Pfanne das Öl und den Honig erhitzen, bis sich Blasen bilden.
3. Die Flockenmischung in die Pfanne geben und sofort umrühren. Alles bei mittlerer Hitze und unter häufigem Wenden ca. 5 Minuten rösten.
4. Die Rosinen waschen, abtropfen lassen und zur Flockenmischung in die Pfanne schütten. Noch weitere 3–5 Minuten bei niedriger Hitze unter häufigem Umrühren mitrösten.
5. Die Müslimischung abkühlen lassen, in ein gut schließendes Gefäß füllen und kühl stellen. So hält sich das Knuspermüsli 1–2 Wochen frisch.
6. Das Müsli zu Joghurt oder Milch und frischem Obst servieren.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.