



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Knuspermüsli

### Zutaten (für ca. 7 Portionen)

200 g kernige Haferflocken  
50 g Weizenkeime oder Weizenkleie  
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 Weizenkeimen, 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.