

Knusper-Müsli

ZUTATEN

- 150 g Getreideflocken (Dinkel, Hafer, Weizen)
- 100 g Nüsse oder Kerne (Mandeln, Sonnenblumen, Kürbis, Leinsamen, Haselnuss), gehackt
- 1 TL Zimt
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Honig
- Trockenfrüchte (Rosinen, gehackte Apfelchips, getrocknete Aprikosen, Pflaumen, Datteln, Kirschen oder Beeren) nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Die Getreideflocken quetschen.
2. Nüsse abwiegen und klein hacken.
3. Haferflocken in einer Schüssel zusammen mit den Nüssen und Zimt mischen.
4. Erhitze Öl und Honig bei **mittlerer Hitze** kurz in einer Pfanne. Dann schüttest du die Getreideflocken-Nuss-Mischung in die Pfanne. Gut verrühren und etwa 5-10 Minuten weiter rösten. Nicht anbrennen lassen!!
5. Nimm jetzt die Pfanne vom Herd und lass den Mix auf einem mit Backpapier belegtem Blech abkühlen. Dabei wird es so schön knusprig.
6. Anschließend kannst du klein gehackte Trockenfrüchte untermischen.

