

Knuspermüslimischung bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

250 gr Haferkörner oder kernige Haferflocken, 300 gr Mandeln, 125 gr ungeschälte Sesamkörner, 125 gr Sonnenblumenkerne, 250 gr Honig, 1 Esslöffel Kaltgepresstes Sonnenblumenöl, 250 gr ungeschwefelte Rosinen.

Die Zubereitung:

1. Die Haferkörner mit einem Flocker zu Flocken quetschen. (Wer kein Flocker zur Verfügung hat, der kann auch fertige Haferflocken verwenden).
2. Die Mandeln grob hacken, den Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und dann abkühlen lassen.
3. Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Sonnenblumenkernen und dem Honig zu einer zähen Masse verkneten.
4. Den Backofen auf 160°C vorheizen. Das Sonnenblumenöl und 100 ml Wasser unter die Masse kneten und sie dann auf einer Fettpfanne des Ofens verteilen.
5. Die Müslimischung 1 bis 1 $\frac{1}{2}$ Stunden backen und zwischendurch immer wieder umrühren. Dabei wird sie krümelig.
6. Das Müsli danach abkühlen lassen. Zuletzt die Rosinen darunter mischen und alles in eine Plätzchendose gebe. Man kann das Müsli so einige Wochen lang aufbewahren.

1 Portion (ca. 50g) enthält: ca. 195 kcal

Tip:

Sie können das Knuspermüsli mit etwas Dickmilch, mildem Joghurt oder 1 Eßl. Sahne und 1 Eßl. Wasser gemischt zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit essen. Für ein sättigenderes Frühstück kann man eine Banane dazugeben oder einen mürben Apfel dazureiben.

Die Knusperkrümel schmecken auch trocken sehr gut und sie sind dann ideal, wenn man zwischendurch Lust auf etwas Süßes verspürt. Isst ihre ganze Familie gern Müsli, lohnt es sich die doppelte Menge zuzubereiten.

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de