

Knusper-Vollkornmüsli bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

125 gr Butter, 60 ml Öl, 125 gr brauner Zucker, 125 gr Honig, 1 Teelöffel Salz, 500 gr Hafer oder Haferflocken, 1 Tasse Sesam oder Leinsamen, 1 Tasse Sonnenblumenkerne, 1 Tasse Cornflakes, 1 Tasse gem. Nüsse oder Mandelblätter, 1 Tasse Weizenkeime, 200 gr Kokosflocken.

Die Vorbereitungen:

Die Butter mit dem Öl, Zucker, Honig und Salz im Topf schmelzen.

Die Zubereitung:

Den Hafer mit der Flockenquetsche zu Haferflocken verarbeiten oder fertige Haferflocken (die Kernigen) mit den restlichen trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Dann die Butter-Honigmasse darübergießen und gut durchrühren.

Anschließend alles auf zwei Backbleche verteilen und bei 175°C ca. 25 bis 30 Minuten leicht rösten.

Nun abkühlen lassen und in Tupperdosen füllen.

Guten Appetit wünscht

Bine