

KNUSPERMÜSLI SELBST GEMACHT

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Backzeit: 90 Min.

Ergibt ca. 20 Portionen

Zutaten:

- 250 g Vollkornhaferflocken (Kernige)
- 300 g Mandeln
- 125 g ungeschälte Sesamkörner
- 125 g Sonnenblumenkerne
- 250 g Honig oder Agavendicksaft (vegan)
- 1 Eßl. kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 250 g ungeschwefelte Rosinen

Zubereitung:

1. Den Sesam in einer Pfanne (ohne Fett) rösten und abkühlen lassen.
Die Mandeln grob hacken.
2. Alle Zutaten (außer dem Sonnenblumenöl) zu einer zähen Masse verrühren.
3. Den Backofen auf 160° C vorheizen. Das Sonnenblumenöl und 100 ml Wasser unter die Masse rühren.
Die Masse auf das Fettblech (Backblech) des Ofens verteilen.
4. Die Mischung 1 - 1,5 Std. backen und zwischendurch immer wieder umrühren, damit sie krümelig wird.
3. Die Müslimischung abkühlen lassen.
Die Rosinen unterrühren und alles zur Aufbewahrung in ein Vorratsglas oder eine Dose geben. Das Müsli hält einige Wochen.
Man kann natürlich mit den Nussorten und Getreideflocken variieren und der Mischung auch andere getrockneten Früchte zugeben.

