

Ideales

Genuss

Müslí



Bildquelle: <https://lapalmerarosa.com/como-hacer-muesli-casero/>

4 Tassen grobe Haferflocken

1/2 Tasse Weizenkeime

1/2 Tasse Weizenkleie

1 Tasse geraspelte Nüsse

1 Tasse Sonnenblumenkerne

1/2 Tasse Sesam

1/2 Tasse Öl (neutral/ z.B. Sonnenblumenöl)

1/2 Tasse Honig

1/2 Tasse Kokosraspeln (nach Belieben)

1 Teelöffel Zimt

Honig und Öl erwärmen (nicht kochen lassen)

Die vermischten Zutaten unterheben

2 Ofenbleche mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen.

Bei 150° Heißluft 15-20 Minuten in den Ofen jedoch nach circa 10 Minuten wenden

Erkalten lassen

Nach eigenem Geschmack

Cranberrys, Rosinen, Schokodrops, kleingewürfelte Trockenfrüchte untermischen

Dieses Müsli schmeckt mit jeder Art von Milch kann aber auch mal einfach so zwischendurch als gesunde Alternative zu genascht werden (Achtung Suchtgefahr! 😊)

(vegane Variante: anstatt Honig Ahornsirup verwenden, jedoch dann den Backvorgang beobachten)