

Knuspermüsli auf Vorrat

Zutaten | ca. 10 Portionen

250 g	Haferflocken
50 g	Leinsamen, geschrotet
50 g	Sesam
200 g	Walnüsse
150 g	Mix aus Sonnenblumen-, Kürbis- oder Pinienkernen
100 g	Honig
1 EL	Kokosöl
etwas	Vanillezucker
1 EL	Sesamöl oder ähnliches nach Geschmack

Zubereitungszeit: 10 Min., Backzeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 120°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Alle Zutaten vermischen und auf ein tiefes Backblech geben.
- Im vorgeheizten Backofen ca. 30 – 40 Minuten backen, nach halber Zeit umrühren.
- Man kann auch andere Nüsse oder Mandeln verwenden – ganz nach Geschmack und Vorrat.

Tipp:

Für eine Müslimahlzeit 500 g Naturjoghurt mit 3 bis 4 Esslöffeln Leinöl und 5 bis 6 Eslöffel Knuspermüsli vermischen.

Zusätzlich können Beerenfrüchte oder anderes Obst dazugegeben werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 83 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
430 kcal	28,8 g	33,3 g	13,0 g	77,8 mg