

Geröstetes Knuspermüsli

Wir alle lieben Müsli zum Frühstück und es wird hier in rauen Mengen gegessen. Die selbstgemachte Variante ist knusprig, nussig und nicht so übermäßig süß, als die gekauften - außerdem schmeckt es natürlich um Welten besser. Es lässt sich schnell zubereiten und garantiert Euch mit Joghurt, Milch und frischem Obst serviert einen guten Start in den Tag!



Zutaten (1 große Vorratsdose voll):

-
- **100 g flüssiger Honig**

- **100 g brauner Zucker**
 - **3 EL Ahornsirup**
 - **1 EL Butter**
 - **1 TL Zimt**
 - **100 g gehackte Mandeln**
 - **100 g Kokosflocken**
 - **3 EL Sonnenblumenkerne**
 - **3 EL Leinsamen**
 - **3 EL Sesam**
 - **3 EL Kürbiskerne**
 - **1 kg zarte Haferflocken**
-

Honig, Zucker, Ahornsirup und Butter in einem kleinen Topf kurz erwärmen (nicht kochen), bis der Zucker sich gelöst hat. Zimt unterrühren. Alle restlichen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Honigmasse zu den trockenen Zutaten geben und sehr gut vermischen (zuerst mit einem Rührlöffel und dann noch kurz mit den Händen). Auf zwei oder drei mit Backpapier belegte Bleche geben und im heißen Ofen bei 170°C Umluft insgesamt ca. 25 Minuten rösten. Dabei alle 5-10 Minuten kurz durchmischen und evtl. die Bleche durchwechseln. Vollständig abkühlen lassen und in ein verschließbares Gefäß umfüllen.

Tipps:

- Die Nüsse und Kerne lassen sich ganz nach Geschmack natürlich variieren und ersetzen.
- Für ein Schokomüsli direkt nach dem Backen 75 g gehackte Zartbitterschokolade über die Nussmischung geben und nach 5 Minuten einmal durchrühren. Dann das Backpapier an den Ecken fassen, oben zusammen nehmen und mit dem Papier in eine Schüssel geben. Im Kühlschrank 2 Stunden fest werden lassen. Nun hat sich die Schokolade schön um die Mischung gelegt – wirklich lecker!
- Oder die Schokostücke erst zum erkalteten Müsli geben – auch gut!
- Den Ofen gut im Blick behalten, das Müsli darf nicht zu dunkel werden. Sonst lieber etwas früher rausnehmen.

