

Knuspermüsli



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 149 kcal

- Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
- Schwierigkeitsgrad einfach
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

für ca. 15 Portionen

80 g	feine Haferflocken
100 g	kernige Haferflocken
40 g	Sesam
40 g	Sonnenblumenkerne
40 g	gemahlene Haselnüsse
20 g	gemahlene Walnüsse
20 g	gemahlene Mandeln
4 EL	Rapsöl
150 g	flüssiger Honig

Zubereitung

- Alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel füllen und verrühren.
- Knuspermüsli­masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vor - geheizten Backofen (Ober- und Unterhitze) bei 120 Grad etwa 30 Minuten backen.
- Noch warm in kleine Stücke brechen und in einem verschließbaren Glas aufbewahren.

TIPP: Etwa 3 EL Knuspermüsli über einen Mix aus Naturjoghurt und frischem, klein geschnittenem Obst streuen. Die Nüsse und Saaten sorgen für ein Plus an gesunden ungesättigten Fettsäuren zum Frühstück.