

Knusper-Mandel-Müsli



4

2

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 235 kcal

- Zubereitungszeit 40 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 10 Personen

75 g	ganze Mandeln
225 g	Haferflocken
1 TL	Kakaopulver
50 g	Rapsöl
50 g	Ahornsirup
50 g	Rosinen
50 g	gehackte Cashewkerne

Zubereitung

- Mandeln grob hacken und mit den Haferflocken und dem Kakaopulver in einer Auflaufform mischen.
- Öl und Ahornsirup gut unterheben und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Ober- und Unterhitze) 20–25 Minuten backen. Das Müsli nach der Hälfte der Zeit mit einem Pfannenwender so gut wie möglich wenden.
- Gebackenes Müsli abkühlen lassen und mit Rosinen und gehackten Cashewkernen mischen. In ein Schraubglas füllen. Kühl und trocken lagern.