



## Knuspermüesli

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.  
Für ca. 500 g Müesli

*Bei der Zusammensetzung dieses Müeslis sind der Fantasie (fast) keine Grenzen gesetzt.*

### Zutaten:

150 g	Haferflocken
150 g	Dinkelflocken
4 EL	Sesamsamen
4 EL	Haselnüsse, gehackt oder gemahlen
1 EL	Chiasamen
2 EL	Kokosflocken
2 EL	Haferkleie
1/4 TL	Zimtpulver
1 - 2 EL	flüssiger Honig
50 g	getrocknete Apfelschnitze oder Aprikosen, klein gewürfelt
20 g	Rosinen oder Cranberries, getrocknet



### So wird's gemacht:

1. Backofen auf 160°C (Umluft 140°C) vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten (bis auf die Früchte) mit Honig vermischen, auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 10 Min. rösten lassen.
3. Die Dörrfrüchte unter die gerösteten Zutaten mischen.

### Tipp:

300 g 5-Korn-Flockenmischung verwenden.

Nährwerte:

Pro 100 g ca. 400 kcal, 14 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, davon 7-10 g Zucker, 12 g Eiweiss, 9 g Ballaststoffe