

# Knuspermüsli

(12 Portionen)

## Zutaten

100	g	Honig, flüssig
3	EL	Rapsöl
300	g	glutenfreie Haferflocken (alternativ Reis- oder Hirseflocken)
50	g	Mandelblättchen
40	g	Leinsamen, geschrotet
100	g	Trockenobst (z.B. Aprikosen, Kirschen, Cranberries)
40	g	Sonnenblumen-, Kürbis- oder Pinienkerne
1	Pr.	Jodsalz Zimt, Vanillemark



## Zubereitung

- Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen
- Trockenobst je nach Größe in kleinere Stücke schneiden
- alle Zutaten gut miteinander vermengen
- Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen
- Knuspermüsli für 10-15 Minuten in den Backofen geben, zwischendurch zwei Mal mit einer Gabel gut durchmischen
- Knuspermüsli abkühlen lassen und in einem luftdicht verschließbaren Behälter (z.B. Schraubglas oder Plastikdose) aufbewahren
- Müsli innerhalb von 2 Wochen aufbrauchen

## Hinweise zum Rezept:

- Das Knuspermüsli eignet sich super als süßes Frühstück oder Snack mit frischem Obst und Naturjoghurt/ Milch.
- Nach Belieben können die Mandelblättchen durch andere Nüsse wie gehackte Hasel- oder Walnüsse ersetzt werden.
- Das Knuspermüsli kann wahlweise auch mit Schokodrops, Kokosraspeln etc. aufgepeppt werden. Schokolade sollte dabei erst nach dem Backen untergemischt werden.

## Nährstoffangaben

	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fett</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>KE</b>	<b>Ballaststoffe</b>
<b>Gesamt:</b>	2710	11338	79,1 g	105,0 g	389,0 g	39	63,9 g
<b>Pro Portion:</b>	<b>225</b>	<b>945</b>	<b>6,6 g</b>	<b>8,8 g</b>	<b>32,4 g</b>	<b>3</b>	<b>5,3 g</b>