

Knuspermüesli

Zutaten

150	g	Melasse
4	El	Rapsöl
3	Kl	Zimt
1	Prise	Salz
150	g	Nüsse
500	g	5-Kornflocken
4	El	Sonnenblumenkerne
350	g	Dörrfrüchte (Äpfel, Zwetschgen, Birnen, Aprikosen, Feigen, Cranberrys, Ananas, Datteln)

Zubereitung

- Backofen auf 200° C vorheizen, In einer Schüssel Ahornsirup, Zimt und Salz mischen.
- Nüsse grob hacken. Sirup-Ölmischung mit den Flocken, den Nüssen und den Kernen mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.
- In der Ofenmitte ca. 25 Minuten goldbraun backen. Gelegentlich mit einer Kelle umrühren.
- Getrocknete Früchte in Würfelchen schneiden und unter die noch warme Flockenmischung geben. Auskühlen lassen und in Gläser füllen.

Varianten

- Statt Melasse Ahornsirup oder Birnel verwenden.
- 5-Kornflocken ersetzen mit vorhandenen Flocken wie Hafer- oder Dinkelflocken.
- Kürbiskerne statt Sonnenblumenkerne verwenden.

Tipp

- Melasse zum Verflüssigen evtl. ins warme Wasser stellen.