

Müesli



Zubereitung

1 Pack (Hafer- oder gemischte) Flocken
Baumnüsse ca. geviertelt
Mandeln mit Schale, ganz
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
getrocknete Kokosflocken
Rosinen, Cranberries
etc. nach Gusto
4 TL Zimt
2 Päckli Vanillezucker
4 EL Honig
4 EL Kokosnussöl oder Rapsöl

- In einer kleinen Pfanne das Öl mit dem Zimt, Vanillezucker und Honig leicht erhitzen
- 5–10 Minuten bei mässiger Hitze köcheln lassen, damit sich die Aromen schön entfalten
- Alle restlichen trockenen Zutaten werden in einer grossen Schüssel gut vermischt
- Das Öl mit den Gewürzen über die restlichen Zutaten in die Schüssel geben und gut mischen
- in vorgeheiztem Ofen in der Mitte bei 170 Grad 8 Minuten backen

Bei grösseren Mengen die Mischung in zwei Runden backen