

Gebackenes Müsli



Zutaten

- 200g Flocken (Gerste, Hafer, Roggen, Dinkel)
- 100g gestiftelte Mandeln
- 50g Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse)
- 50g Kürbiskerne
- 20g Leinsamen
- 20g Sesam
- 20g Kokosraspel
- 1-2 EL Kokosöl
- 1-2 EL Süßungsmittel, z.B. Agavendicksaft, Ahornsirup

Zubereitung

- Alle trockenen Zutaten miteinander mischen.
- Kokosöl erhitzen, zu den Flocken etc. geben und vermischen.
- Bei 175° ca. 20min im Backofen rösten
- Noch heiß Agavendicksaft oder Ahornsirup über die Mischung geben, abkühlen lassen und dann in ein Glas füllen.

Infos

- Zubereitung: 10min
- Dauer: 35min
- Schwierigkeit: leicht