

KNUSPERMÜSLI

MIT APFELMUS

ZUTATEN

100 g Getreideflocken (z.B. Haferflocken, Dinkelflocken, Fünfkornflocken)
25 g Nüsse, gehackt (z.B. Walnüsse, Haselnüsse)
25 g Samen (z.B. Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
100 g Apfelmus, ungesüßt
1 EL Honig
2 EL Rapsöl
1 TL Ceylon-Zimt
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel verrühren. Sollte die Masse zu trocken sein, kann noch etwas Apfelmus hinzugegeben werden. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Müslimasse auf das Blech geben und gleichmäßig darauf verteilen. Müsli im vorgeheizten Ofen 30 Minuten rösten. Blech alle 10 Minuten herausnehmen und Müsli wenden, damit alles gleichmäßig braun und knusprig wird.

Tipp:

Das Knuspermüsli schmeckt besonders lecker in einem Naturjoghurt mit frischen Früchten der Saison.

Am besten das Knuspermüsli in einer luftdicht-verschlossenen Dose aufbewahren, dadurch bleibt es zwei Wochen knusprig.



zuckerreduziert



ideal als schnelles Frühstück oder zum Mitnehmen in die Arbeit oder Schule

