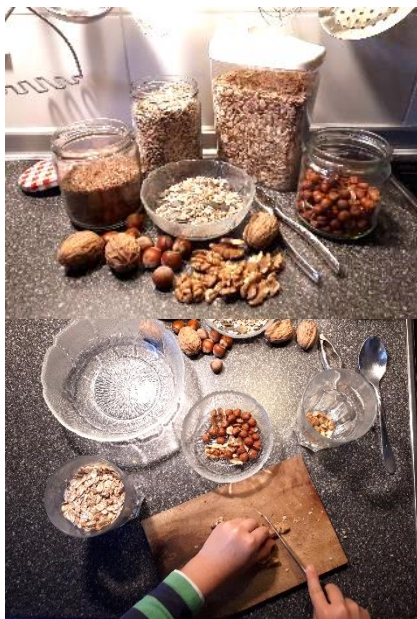


Regionales Knuspermüsli



Müsli ist ein Klassiker auf dem Frühstückstisch. Doch viele fertige Produkte enthalten oftmals zu hohe Mengen an Zucker, oder sind mit importierten Zutaten aus aller Welt hergestellt. Zum Glück kann man Knuspermüsli ganz kinderleicht selbst machen!

Das braucht ihr dafür:

- Getreideflocken (z.B. gemischt: Hafer, Dinkel, Roggen, Weizen – grob und fein)
- Heimische Nüsse (Walnüsse und Haselnüsse)
- Heimische Saaten (z.B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Buchweizen, Leinsamen)
- Öl (erhitzbar, geschmacksneutral)
- Ggf. etwas heimischen Saft und oder Zucker
- Ggf. etwas Apfel

So geht es:

- Nüsse zerkleinern
- Zutaten zusammenmischen (wir haben Flocken und Nüsse / Saaten im Verhältnis 1 zu 1 gemischt, ihr könnt den Anteil eurer Lieblingszutat aber natürlich auch erhöhen)
- Fügt dann etwas Öl hinzu (Wir haben ca. ein Drittel Glas genommen)
- Fügt optional 3-4 Esslöffel Saft und 1-2 Teelöffel Zucker dazu
- Alles gut durchmischen und dann bei 180 Grad in den Ofen. Wenn der Ofen vorgeheizt ist, reichen 12-15 Minuten, sonst etwas länger!



Guten Appetit!