AOK-KochWerkstatt: Knuspermüsli

Zutaten für 20 Portionen	
125 g	**Zuckerrübensirup**
50 ml	**Rapsöl**
50 ml	**Wasser**
500 g	**Haferflocken**
100 g	**gehackte Walnusskerne**
50 g	**Sesam**
50 g	**Sonnenblumenkerne**
25 g	**geschroteten Leinsamen**

Zubereitung
Zuckerrübensirup, Wasser und Öl in einer Schüssel verrühren. Alle übrigen Zutaten untermengen. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Mischung auf ein Backblech verteilen, im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten backen, zwischendurch vorsichtig mischen.
Nach dem Abkühlen in Glas-, Blech- oder Kunststoffdose mindestens zwei Wochen frisch.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Guten Appetit!

2222022_KS