

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!