

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!