

Essenzielles Knuspermüsli

Zutaten

- 2 EL Sesamöl (20 g)
- 50 g Honig
- 50 g Rohrzucker
- 3 EL Sesamsamen (36 g)
- 500 g Großblatt-Haferflocken
- 2-3 Messerspitzen Zimt, etwas Vanille
- 50 g Mandelstifte
- 40 g Leinsamen, geschrotet



Zubereitung

- Backrohr auf 175°C vorheizen.
- Haferflocken, Sesam, Zimt und Vanille vermischen.
- Sesamöl, Rohrzucker und Honig bei mäßiger Hitze in einem größeren Kochtopf erhitzen, bis der Rohrzucker geschmolzen ist.
- Flockenmischung einrühren (alle Flocken sollten mit Sirupmasse überzogen sein).
- Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- Nach 10 min Backzeit die Mandelstifte gleichmäßig darauf verteilen und weitere 10 min backen. Vollständig auskühlen lassen und Leinsamen untermischen.
- Nach Geschmack grob gehackte Walnüssen, Kürbiskerne und getrockneten Sauerkirschen zugeben.
- In ein Vorratsglas füllen und lichtgeschützt lagern.