

Homemade Müsli



Zutaten für
15 Portionen



Zubereitungsdauer:

ca. 35 Minuten

500g Dinkelflocken
150g Samen Sesam/Hafer
150g Haferkleie
100g Sonnenblumenkerne
100g Kürbiskerne
13 Löffel Agavendicksaft
13 Löffel Rapsöl
150g Walnüsse



Anleitung

Alle Zutaten bis auf die Walnüsse werden verrührt und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech bei 180°C für 30 Minuten gebacken. Alle 10 Minuten wird die Müslimischung gerührt. Nach 20 Minuten werden die Walnüsse hinzugegeben und wieder verrührt.

Die Mischung nach der Backzeit abkühlen lassen und in ein großes Gefäß geben.



Homemade Müsli



Alternativen

Du kannst das Müsli mit allen verschiedenen Getreideflocken und Kleiearten machen. Nüsse/Kerne/Samen oder Trockenfrüchte kannst du nach Belieben austauschen oder hinzufügen.

zusätzlicher Tipp



Das Müsli hält sich mind. 14 Tage in einem geschlossenen Galsgefäß (muss aber komplett ausgekühlt sein, bevor du es abfüllst). Auch schmeckt das Müsli mit pflanzlicher Milch, roter Beeren-Grütze, Joghurt, Quark oder zum Obstsalat. Ein vielfältiger Allrounder, perfekt zum mitnehmen!