

Crunchy-Müsli selber machen

Wer hätte gedacht, dass man so einfach ein Crunchy-Müsli selber machen kann? Mit diesem Rezept gelingt es.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 45 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

550 g	Haferflocken
	Kürbiskerne (oder andere Körner nach Bedarf)
8 EL	Sonnenblumenöl
200 ml	Ahornsirup (oder Honig)

Zubereitung

1. Um das leckere Crunchy-Müsli selber zu machen, zuerst den Ofen auf 150 Grad anheizen. Backpapier auf einem Blech platzieren. In einer Schüssel die Kerne mit den Haferflocken mischen.
2. Ahornsirup bzw. Honig mit dem Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Gemisch in die Pfanne geben und alles kurz durchrühren, dann vom Herd nehmen.
3. Die Masse dünn auf dem Backblech verteilen, in den Ofen schieben und für etwa 35 Minuten backen lassen. Vollständig abkühlen lassen, dann in sterilisierte Einmach- oder

Schraubdeckelgläser füllen.

Tipp

Das leckere Crunchy-Müsli schmeckt wunderbar zum Frühstück. Man kann es ganz nach Geschmack mit Milch, Joghurt, Vanillezucker oder frischen Früchten genießen.