

KNUSPERMÜSLI

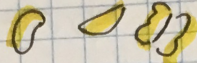
- einfach selbst gemacht -
(ohne Zucker)

ZUTATEN:

300g grobe Haferflocken



100g Nüsse

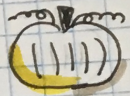


(Mandeln, oder Walnüsse oder Cashew
je nach Geschmack)

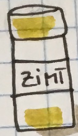
50g Kokosflocken



50g Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne



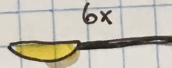
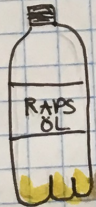
2-3 Teelöffel Zimt gemahlen



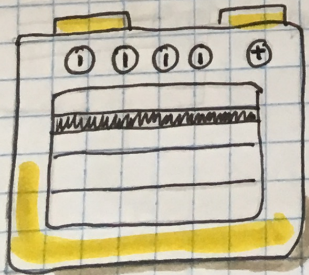
180g flüssiger Honig



6 Esslöffel Rapsöl



100g getrocknete Früchte (kann man aber auch weglassen) gewürfelt
(z.B. Aprikosen, Mango, Cranberries oder Rosinen)



Backofen auf 180°C vorheizen
(Ober/unterhitze)