

Crunchy Müsli zum Selbermachen 😊

Man braucht:

- 200g Haferflocken
- 50g Sonnenblumenkerne
- 100g gemahlene Mandeln
- 1 gestrichenen Teelöffel Zimt
- 2-3 Esslöffel Sonnenblumen Öl
- 1 Esslöffel Honig (alternativ Ahornsirup)
- ca. 100g Trockenfrüchte (z.B. Rosinen, Cranberries, Aprikosen)



1. Beim Einkaufen der Zutaten kann man schon auf den ökologischen Fußabdruck achten. Ich war bei einem Laden, in dem man alle Lebensmittel ganz ohne Verpackung einkaufen kann.



2. Die Haferflocken zusammen mit den Mandeln, Sonnenblumenkernen und dem Zimt in einer Schüssel gut vermischen.
3. In einer großen Pfanne Öl zusammen mit dem Honig erhitzen und danach die Haferflocken Mischung im Öl und Honig bei mittlerer Hitze anbraten. (Falls man es noch ein wenig süßer haben will kann man noch mehr Honig oder Ahornsirup beifügen.)



4. Die Trockenfrüchte hinzugeben noch ein wenig mit anbraten. Danach das Müsli trocknen lassen damit es schön crunchy wird.



5. Luftdicht aufbewahren und genießen. 😊