



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

KNUSPERMÜSLI AUS DER PFANNE



HAUPTZUTAT
Nüsse & Samen

ZUBEREITUNGSZEIT
Unter 1 Stunde

PORTIONEN
2-4

PRODUKTEMPFEHLUNG
3-ply Bratpfanne
antihaf

ZUTATEN

- 150 g ungesalzene Nusskernmischung (Cashewkerne, Haselnuss- und Walnusskerne, Mandeln)
- 30 g Haferflocken
- 30 g Kokosflocken
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Chia Samen
- 1 EL Leinsamen
- 30 g Kokosöl
- 1 EL Honig
- ½ TL Vanillemark
- ½ TL Zimt
- 1 Msp. Salz
- Optional 30 g Rosinen oder kleingeschnittene Trockenfrüchte
- Frische Beeren, Joghurt und Agavendicksaft zum Servieren

ZUBEREITUNG

- 1) Nussmischung grob hacken. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Nüsse, Haferflocken, Kokosflocken, Sonnenblumenkerne, Chia- und Leinsamen bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten unter Rühren rösten. Vanille, Zimt und Kokosöl zugeben und alles zusammen für weitere 2-3 Minuten garen.
- 2) Müsli auf einem mit Backpapier ausgelegten Brett oder Backblech verteilen und ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Leicht salzen und wahlweise Rosinen oder Trockenfrüchte untermischen. Das geröstete Müsli hält sich in einem luftdichten Schraubglas ca. 3 Wochen.

Tipps fürs Frühstück:

Pro Portion ca. 75 g frische Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren und Johannisbeeren) verlesen, evtl. waschen und große Beeren halbieren. 100-150 g Joghurt mit ½ EL Agavendicksaft süßen, in eine Müsli-Schale füllen und mit den Beeren und 50 g Knuspermüsli anrichten. Sofort servieren.

Copyright Bild/Rezept © 2022 Le Creuset; www.lecreuset.com