

Crunchymüsli

Rezept für 1 großes Schraubglas:

Zutaten:

400 g	Getreideflocken (z.B. Hafer/ Dinkel)
3 Handvoll	Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne, etc.
3 Handvoll	Kokosflocken
40 g	Butter oder Kokosöl
80 ml	Reissirup / Agavendicksaft / Honig

Zubereitung:

- Alles in einer Pfanne anrösten, wenden, auf zwei Backbleche geben und bei 170 Grad Ober-Unterhitze 10-15 min backen. Mit einem Pfannenwender das Müsli wenden und einmal Bleche tauschen.
- Auskühlen lassen und verpacken.

Tipp: Variationen:

Stark oder schwach entölten Kakao dazugegeben = Schokocrunchy

Zimt = Wintermüsli

Andere Nüsse dazugeben = Nussmüsli

➔ Auf Vorrat in ein Schraubglas füllen.

