



BrandtMarke / pixelio.de

Knuspermüsli aus drei Zutaten

Die Grundlage für das Müsli bilden Haferflocken, Pflanzenöl und Zuckerrübensirup (alternativ Agavendicksaft oder Honig). Heraus kommt eine feine Müsli- Grundlage, die nach Belieben um Früchte, Nüsse, Samen und Cornflakes usw. erweitert werden kann.

Hafer- Knusper- Müsli

Für 500 g Müsli:

500 g Haferflocken

6-8 EL Pflanzenöl

6-8 EL Zuckerrübensirup, Agavendicksaft oder Honig

Weiter Zutaten wie Nüsse, Kerne, gehacktes Trockenobst...

Alle Zutaten in eine Pfanne geben.

Bei relativ großer Hitze unter ständigem Rühren anrösten.

Sobald ein süßlicher Karamellgeruch aufsteigt, ist der kritische Moment gekommen. Jetzt dauert es nur noch ein bis zwei Minuten, bis das goldgelbe Müsli fertig ist.

Wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, Hitze abschalten und das noch heiße Müsli in eine Schüssel umfüllen, damit es nicht weiterröstet.

Abkühlen lassen und in Vorratsbehälter abfüllen.

Crunchy Pekan- Granola

Für 800 g Müsli:

120 g Pekannusskerne

250 g kernige Haferflocken

80 g Kokosmehl

120 g Buchweizen

60 g Kürbiskerne

3 EL Chia- Samen

1 Prise gemahlener Kardamom

1 Prise Zimtpulver

1 EL Vanilleextrakt

1 Prise Meersalz

6 EL Kokosöl

6 EL Honig (ersatzweise Honig)

6 EL Apfelsaft

80 g Datteln (entsteint)

Backofen auf 175°C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Pekannüsse fein hacken. In einer großen Schüssel zusammen mit Haferflocken, Kokosmehl, Buchweizen, Kürbiskernen und Chia- Samen vermengen. Etwas Kardamom, Zimt, Vanilleextrakt und Salz hinzugeben.

In einer kleinen Schale Kokosöl mit Honig und Apfelsaft verrühren. Falls das Kokosöl und der Honig zu fest sind, im Wasserbad erwärmen. Das Ganze

anschließend über die trockenen Zutaten in der Schüssel gießen und alles gut vermengen.

Diese Masse nun auf dem Backblech gleichmäßig verteilen und mit einem Teigschaber festdrücken, sodass sich beim Backen Cluster bilden können. Nun im Ofen ca. 25-30 Min. backen.

Inzwischen die Datteln fein hacken. Nach 20 Min. Backzeit das Backblech kurz herausnehmen, Datteln zur Granolamasse geben, untermengen und erneut festdrücken. Alles zu Ende backen, bis es knusprig und golden gebräunt ist. Abgekühlt in Stücke brechen, luftdicht verpacken und innerhalb von 4 Wochen verbrauchen.