

Knusper-Flocken

150	g	Haferflocken
4	EL	Kürbiskerne
6	EL	Sonnenblumenkerne
2	EL	Chiasa- oder Leinsamen
4	EL	gehackte Nüsse gemischt
1	KL	Zimt
1	Prise	Salz
1	Stk	Banane
1	EL	Mandelmus oder Cashewmus
2	EL	flüssiger Honig



Zubereitung

Flocken, Samen, Kerne und Gewürze mischen. Die gehackten Nüsse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Wallholz zerkleinern.

Die Banane in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerdrücken. Mandelmus und flüssiger Honig begeben. Die Flocken und die Nüsse in die Masse geben und alles gut mischen bis alles gleichmässig feucht ist.

Die Masse gleichmässig auf ein Backblech verteilen.

Im auf 150 Grad vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und noch heiss alles gut rühren. Noch einmal in den Ofen geben und ca. 10 Minuten backen, bis das Müesli eine leicht braune Farbe annimmt.

Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Tipp

Zwei oder drei Portionen auf's Mal backen. Das Müesli kann in einer Büchse oder einem verschliessbaren Glas gut aufbewahrt werden.

Nährwert pro 100 Gramm

Kalorien	368	(Frühstücksportion 40 g / 147 kcal)
Kohlenhydrate	33 g	
Eiweiss	13 g	
Fett	19 g	