

Für Euch:

Ein leckeres Knuspermüsli ganz einfach zum Nachbacken gemeinsam mit euren Eltern:

Das Schöne an diesem Rezept ist, dass man alles was nicht schmeckt weg lassen kann und es im Schraubglas etwa 8 Wochen haltbar ist.

Zutaten (nach Geschmack):

300 g Haferflocken

Jeweils 100 g Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne. Haselnüsse, andere Nüsse die schmecken.

70 g Sesam, 70 g Chiasamen

100g Kokosöl (leicht erwärmt)

120 ml Ahornsirup

Und los geht`s:

- 1. Alle Zutaten werden trocken in einer großen Schüssel gut vermischt**
- 2. In eine kleine Schüssel wird das Kokosöl gegeben und diese Schüssel wiederum in einen Teller mit heißem Wasser gestellt.**
- 3. Wenn das Kokosöl geschmolzen ist (das dauert ein Weilchen) geben wir das Ahornsirup dazu und rühren kräftig um.**
- 4. Die Flüssigkeit schütten wir nun über die Haferflockenmischung und verrühren alles kräftig miteinander.**
- 5. Die Mischung wird gut auf ein Backblech verteilt und kommt bei 150° für 45 min in den Ofen. Abkühlen lassen und dann gleich ab in ein Schraubglas damit.**

Schmeckt sehr gut mit Joghurt, Milch, Pflanzenmilch oder auch einfach zum Naschen für Zwischendurch .

Viel Spaß und guten Appetit.