

Knusper-Müsli

Zutaten (für 5 Personen):

- 1 Banane
- 3 EL Kokosöl
- 1 EL Honig
- 100 g Haferflocken
- 3 EL Leinsamen
- 3 EL Kürbiskerne
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL gepuffter Amarant
- 30 g gehackte Mandeln
- 1 TL Zimt

Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Banane schälen und mit Kokosöl sowie Honig zerdrücken. Alle anderen Zutaten dazugeben und sehr gut vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und etwa 25 Minuten im Ofen rösten. Dabei alle 10 Minuten umrühren, damit nichts anbrennt - zwischendurch kontrollieren. Wenn das Müsli goldgelb angeröstet ist, aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen. Beim Abkühlen wird es schön knusprig!

Wenn das Müsli vollkommen abgekühlt ist, in einen luftdicht schließenden Behälter abfüllen.

Tipp: Das Müsli lässt sich gut variieren, etwa mit Sesam oder anderen Nüssen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2024

Koch/Köchin: Beate Helm

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen