

Geröstetes Müsli (Müslimischung)

Zutaten (für circa 15 Portionen):

- 400 g Haferflocken
- 150 g Sonnenblumenkerne
- alternativ: Kürbiskerne
- 100 g Sesam
- 100 g geschroteter Leinsamen
- 3 EL Kokosöl
- 4 EL Reissirup
- 1 Prise Salz

Ofen auf 180 Grad (Umluft, 200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Flocken, Kerne und Samen in einer großen Rührschüssel mischen. Öl in einem kleinen Topf leicht erhitzen. Sirup und Salz dazugeben und mit dem flüssigen, warmen Öl mischen. Öl-Sirup-Mischung über den Müsli-Mix geben und alles gut vermengen.

Müsli auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und circa 20-30 Minuten im Ofen backen, bis es goldbraun wird. Zwischendurch wenden. Anschließend abkühlen lassen. Mit laktosefreiem Joghurt oder Quark oder alternativ mit Mandel-, Hafer- oder Reisdink genießen.

Tipp: Die Zutaten des Müslis sind teilweise austauschbar. So können auch Nüsse (z.B. Hasel- oder Pecannüsse) oder andere Zutaten wie Amarant verwendet werden. Auch Gewürze wie Zimt, Vanille oder echter Kakao können dem Müsli zugegeben werden. Die Mengen lassen sich jeweils erhöhen, um eine größere Menge für den Vorrat herzustellen. Zur Aufbewahrung luftdicht verpacken

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.09.2023

Koch/Köchin: Viola Andresen

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