



Dauer: Schnell
Kategorie: Frühstück
Saison: Ganzjährig
Für:
Verfasst von: Katharina Lettner

## Zutaten

300 G	Haferflocken
100 G	Walnusskerne
60 G	gehackte Mandeln
75 G	Sonnenblumenkerne
2 TL	gemahlener Zimt
150 G	Honig
6 EL	Öl

## Zubereitung

- 1. Das Backrohr auf 170 ° Umluft vorheizen.
- 2. Alle trockenen Zutaten miteinander in eine Schüssel geben und vermischen.
- 3. Den Honig etwas erwärmen und gemeinsam mit dem Öl in die Schüssel miteinrühren.
- **4.** Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 25 bis 30 Minuten im Backrohr backen.
- 5. Das Müsli auskühlen lassen und mit Joghurt oder frischer Milch genießen.

Einkaufshinweis: Achte beim Kauf vom Honig unbedingt auf dessen Herkunft – am besten kaufst du den Honig direkt vom Imker in deiner Nähe.

TIPP: in Gläser halbhoch einfüllen und fest verschließen. Glas kurz vor dem Verzehr mit Naturjoghurt auffüllen – ideal für einen unkomplizierten Start in den Tag oder für unterwegs. Mit einer liebevollen Beschriftung auch ideal als kleines Mitbringsel.