



Dauer: Schnell

Kategorie: Frühstück Vegetarisch

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.