



Dauer: Schnell

Kategorie: Frühstück Vegetarisch

Saison: Ganzjährig

Für: Keine Angaben

Verfasst von: Susi Kraft

Zutaten

1 KG Haferflocken

500 G Dinkelflocken

150 G Gerstenflocken

50 G Quinoa / oder Amarant

200 G Nüsse

5 EL
Samen (Leinsamen, Kürbisskerne, Hanfsamen ...)

1 TL Zimt

1 PRISE	Salz
10 EL	Honig oder Ahornssirup/Reissirup
100 ML	geschmacksneutrales Öl
50 G	gefriergetrocknete Erdbeeren/ Himbeeren

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten (außer den Beeren) in einer großen Schüssel vermengen. Samen, Zimt und eine Prise Salz dazugeben. Anschließend Öl und Honig (alternativ Ahorn- oder Reissirup) einrühren, bis eine leicht klumpige Masse entsteht – so bekommt das Knuspermüsli später seine typische Struktur.
3. Die Mischung dünn auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen (je nach Menge in 2–3 Durchgängen backen). Für 15–20 Minuten goldbraun backen, nach etwa 10 Minuten einmal wenden.
4. Aus dem Ofen nehmen, vollständig auskühlen lassen und erst danach die gefriergetrockneten Beeren unterheben.
5. In ein großes Einmachglas füllen – luftdicht gelagert bleibt das Knuspermüsli mehrere Wochen knusprig.
6. Anrichten mit einem cremigen Naturjoghurt, frischem, saisonalen Obst oder Beeren oder Marmelade

Sportler-Frühstück - selbstgemacht mit Zutaten aus dem SalzburgerLand

Dieses selbstgemachte Knuspermüsli ist der perfekte Start in aktive Tage.

Knusprig gebacken, mit Bio-Getreideflocken, Nüssen und Samen aus der Region, liefert es Energie und echten Geschmack.

Die Zubereitung ist einfach – und lässt sich je nach Saison mit Zutaten aus dem SalzburgerLand variieren. Ein Frühstück, bei dem man weiß, was drin ist.

Einmal vorbereitet, begleitet dich ein großes Glas dieses Müslis viele Frühstücke lang.

Mit [Joghurt](#) oder Hafermilch und frischem [Obst](#) startest du damit perfekt in jeden sportlichen Tag. Die Menge füllt etwa ein 4-Liter großes Einmachglas.

Susis Tipp für dein Knuspermüsli: "Am besten schmeckt das Knuspermüsli mit [Naturjoghurt](#) aus dem SalzburgerLand. Dazu frisches, saisonales [Obst](#) oder [Beeren](#) – fertig ist ein unkompliziertes Frühstück für aktive Tage. Alternativ passt auch ein Löffel regionale [Marmelade](#), z. B. die „Wilde Pflaume“-Konfitüre vom Biohof Gschwendt."

Tipp: Setze auf Zutaten aus der Region – das schmeckt man.

Das Rezept stammt von Susi Kraft ([Berghasen](#) – „Fit am Berg“).

Das Getreide kommt vom [Biohof Gschwendt](#) in Bischofshofen, wo alte Getreidesorten angebaut werden – ausgezeichnet mit dem [SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat](#).

[Mehr zur Geschichte hinter den Zutaten lesen](#)

[Regionale Zutaten entdecken und direkt bei Produzenten im SalzburgerLand kaufen](#)