

Hochburger Knuspermüsli



Zutaten:

350 g	(500 g)	kernige Haferflocken
60 g	(80g)	Sonnenblumenkerne
5 Esslöffel	(7 EL)	Honig
2 Esslöffel	(3 EL)	Öl
1		Apfel (oder sonstiges Obst)

1. Heize den Ofen auf 200 Grad vor.
2. Quetsche den Hafer mit einer Flockenquetsche. Du kannst natürlich auch schon fertige Haferflocken kaufen.
3. Erwärme das Öl und den Honig bei niedriger Temperatur, bis sie sich vermischen.
4. Gib die Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Nüsse in die Öl-Honig Mischung, rühre sie unter und röste sie leicht an.
5. Verteile de Masse auf einem Blech und stelle sie 5-10 Minuten in den Ofen, bis sie am Rand goldgelb wird und die Haferflocken Häufchen bilden.
6. Lass das Müsli abkühlen, schneide den Apfel klein, füge Milch oder Joghurt hinzu.

und

Guten Appetit!