

Knusper Müsli

Quelle	Portionen	Zeit
Stehauffrau.de	10-12	15 Minuten

Zutaten:

- Hafer- und/oder Dinkelflocken
- gemahlene Mandeln
- Sonnenblumenkerne
- Rosinen
- getrocknete Cranberrys
- 1 TL Zimt
- Ahornsirup
- Sonnenblumenöl

Hinweise:

Hält sich in einer Metallbox rund zwei Wochen. Gewichtsangaben nach Geschmack!

So wird es gemacht:

1. Je 1 Tasse Hafer- und dinkelflocken in eine Schüssel geben. 1/2 Tasse gemahlene Mandeln dazugeben und mit 1 TL Zimt vermischen.
2. Sonnenblumenöl und Ahornsirup in der Pfanne auf mittlerer Hitze warm werden lassen, die Flocken-Mandelmischung dazugeben
3. 5 minuten auf mnittlerer Hitze rösten. Anschließend die Rosinen und Cranberrys dazugeben, die Herdplatte abstellen.
4. Mit der Restwärme weitere 5 Minuten rösten.
   Umrühren nicht vergessen!