

SELBSTGEMACHTES MÜSLI



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Tassen grobe Haferflocken
- 1 ½ Tassen Nüsse und/oder Samen deiner Wahl
- 1/2 TL Salz
- ½ TL Zimt
- ½ Tasse geschmolzenes Kokosnussöl oder Olivenöl
- ½ Tasse Ahornsirup oder Honig
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2/3 Tasse Trockenfrüchte, gehackt, falls groß (z.B. Cranberries)
- ½ Tasse Kokosnussflocken

ZUBEREITUNG

- Heize deinen Backofen auf 180 Grad vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.
- Nimm dir eine große Schüssel zur Hand und vermische dort die Haferflocken, die Nüsse / Samen, die Kokosflocken, das Salz & den Zimt.
- Gebe das Öl, den Ahornsirup / Honig und die Vanille hinzu & vermische alles so, dass alle trockenen Zutaten mit den nassen Zutaten bedeckt sind.
- Gebe die Mischung auf das Backblech und verteile sie gleichmäßig darauf.
- In den Ofen schieben und für ca. 20-15 Minuten goldgelb backen. Zwischendurch umrühren.
- Danach das Müsli vollständig auskühlen lassen. Jetzt wird es nochmal knuspriger.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Kalorien: 234 kcal
Fett: 11,7 g
Kohlenhydrate: 27,6 g
Eiweiß: 3,5 g