



KNUSPER MÜSLI

ZUTATEN:

175g GEMISCHTE NÜSSE
450g HAFERFLOCKEN
50g SESAM
50g SONNENBLUMENKERNE
1 PRISE SALZ
125 ml SONNENBLUMENÖL
100 ml FLÜSSIGER HONIG
85g GETROCKNETE BEEREN

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 190 ° C / Gas 5 / Heißluftofen 170 ° C vorheizen.

Nüsse, Haferflocken, Sesam und Sonnenblumenkerne mit einer Prise Salz in einer großen Schüssel mischen.

Fügen Sie das Öl und den Honig hinzu. Mit einer Gabel umrühren, um große Haferklumpen aufzubrechen.

Auf einem großem Backblech in einer dünnen Schicht ausbreiten. 20-25 Minuten backen. Mindestens zweimal gut mischen bis die Mischung goldbraun ist.

In eine große Schüssel geben und abkühlen lassen.

Beeren untermischen.

In luftdichten Behältern lagern (bis 1 Monat).