

Knuspriges Müsli mit getrockneten Früchten

von Zaneta Frankenfeld aus Münstermaifeld

Zutaten

500g Haferflocken (Feinblatt oder Kernig)
125g Amaranth
125g Quinoa
50g geschroteter Leinsamen
100g Mandeln
100g Buchweizen
6 EL Kokosöl
1 Prise Salz
100ml Fichtenspitzensirup, alternativ Honig oder Ahornsirup
60g geröstete Bucheckern
100g Trockenfrüchte (Wildheidelbeeren, Erdbeeren, Holunderbeeren)
5 EL Brennesselsamen
1/2 TL Vanillepulver
100g Rosinen

Zum Verpacken: Schraubgläser, Etiketten, Stift

Zubereitung

Ofen auf 180°C vorheizen.

Haferflocken, Amaranth, Quinoa, Leinsamen, Mandeln und Buchweizen in einer großen Schüssel zusammen verrühren.

Kokosöl, Salz und Fichtenspitzensirup oder Honig oder Ahornsirup erwärmen, bis es eine flüssige Masse ergibt.

Danach mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Die Mischung auf zwei Backbleche verteilen und in den Ofen geben. Die Mischung jeweils nach zehn Minuten mit dem Pfannenwender wenden, danach weitere zehn Minuten backen. Die Backbleche abkühlen lassen und wieder alles in die Schüssel geben.

Anschließend Bucheckern, Früchte, Brennesselsamen, Vanille und Rosinen dazugeben. Alles miteinander vermengen, mit der Suppenkelle in Schraubgläser füllen, diese beschriften und weihnachtlich dekorieren.

Das Müsli kann man gut mit Joghurt, Milch, Fruchtmus und frischem Obst servieren.