Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Frühstück / Kinder / Super Food / Vegan /

Knuspermüsli

Mir ist es wichtig, dass niemand das Haus ohne ein gutes, gesundes Frühstück verlässt. Und wenn es mal schnell gehen muss, ist Müsli genau das Richtige. Etwas Joghurt oder Milch dazu, vielleicht noch etwas frisches Obst und fertig ist ein gesundes Frühstück. Dachte ich zumindest. Denn in den meisten Müslisorten der Supermärkte stecken Unmengen an Zucker und sehr häufig auch ungesunde Fette. Die Folge bei mir war, grundsätzlich Bauchschmerzen nach jedem Müsligenuss. Ich glaube, dass es einfach an den Zuckerbergen liegt, welche in den handelsüblichen Müslisorten versteckt sind. Also habe ich mich dann um die ‘naturbelassenen’ und sehr trockenen Müslisorten gekümmert. Kein Zucker, kein Fett und auch leider kein Geschmack. Meist landeten die noch 3/4 gefüllten Müsliverpackungen in dem Müll, nachdem sie gerne ein Jahr in unserem Vorratsschrank vor sich hin trockneten. “Dann mache ich mir mein M?sli einfach selber!” , dachte ich mir. “Und zwar genau nach meinem Geschmack!” Knusprig und süß – aber ohne Zucker und ungesunde Fette! Ahornsirup gibt eine karamellartige Süße und das Kokosöl ist nicht nur sehr gesund (es ist nicht nur gut verträglich, sondern soll auch Bakterien und Viren bekämpfen, sowie die Blutfettwerte verbessern können) sondern sorgt auch dafür, dass das Müsli beim Backen schön knusprig wird. Und da ich Mandeln liebe, durften diese natürlich nicht in dem Müsli fehlen. Cashewkerne und Kokoschips runden die ganze Geschichte ab. Und wer nun auch noch gerne ein paar Trockenfrüchte dazu mag, wie z.B. Rosinen, Aprikosen und Pflaumen, gibt sie einfach nach dem Backen zu der Müslimischung hinzu. Der Fantasie und Vorlieben jedes Einzelnen sind keine Grenzen gesetzt.
Und es ist so unglaublich einfach und schnell gemacht, dass ich gar nicht verstehen kann, warum ich nicht eher auf die Idee gekommen bin…

Zutaten

- 200 gr - Feinblatt-Haferflocken
- 200 gr - kernige Haferflocken
- 100 gr - Mandeln
- 70 gr - Cashewkerne
- 20 gr - Kokoschips
- 100 ml - Ahornsirup
- 80 gr - Kokosöl
- 1 TL - Zimt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Alle Zutaten miteinander, in einer Schale, gut vermischen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die vermengten Zutaten darauf verteilen.

4. Im Backofen für ca. 23 min leicht braun backen. Alle 7-8 min das Müsli auf dem Backblech durchmischen, damit es gleichmäßig rösten kann.
5. Das fertige Müsli abkühlen lassen und mit Joghurt oder Milch servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia