



Herbstliches Knuspermüsli



REZEPT

Zutaten für 1 Vorratsglas (ca. 450g):

125g Nussmix
125g Flockenmix
100g Geschälte, gegarte Maroni
15g Amaranthpops
15g Leinsamen
10g Chia-Samen
40g Zucker, Sirup oder Honig
50ml Nussöl
Salz
Lebkuchengewürz

Zubereitung:

Backrohr auf 175°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Nüsse grob hacken, alle Zutaten (ausgenommen Salz, Lebkuchengewürz und Maroni) miteinander vermischen und quellen lassen. Anschließend den Mix auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und andrücken. Auf mittlerer Schiene ca. 15–20 Minuten rösten. Gelegentlich umrühren und andrücken. Sobald es nach Nüssen zu duften beginnt (ca. nach 12–15 Minuten), ist das Müsli im Backofen fertig und kann nach Röstungsvorlieben noch einige Minuten im Backofen bleiben. Das Müsli immer im Blick haben (kann rasch anbrennen). Anschließend mit Salz und Lebkuchengewürz vermengen, auskühlen lassen, die Maroni grob hacken, untermischen und in ein Vorratsglas füllen.

Tipp:

Das Knuspermüsli ist in einem verschließbaren Vorratsglas mehrere Wochen haltbar und kann mit Samen, Trockenfrüchten oder Schokolade verfeinert werden.