

Knuspermüsli

Zutaten:	350 g	Getreideflocken (Hafer-, Dinkel, Weizen-, Buchweizen-, Hirse-, Kastanien- und weitere je nach Geschmack)
(~12-15 Portionen)	100 g	Mandelblättchen
	50 g	Grob gehackte Nüsse (Hasel-, Wall-, Erd-, Para-, Cashew-, auch Pinienkerne oder Hanfsamen passen)
	2 TL	Zimtpulver
	100 g	flüssigen Honig
	4 EL	Rapskernöl

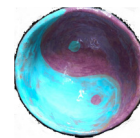
Backzeit: 20 Minuten;

gesamt Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Getreideflocken, Mandelblättchen, gehackte Nüsse, Zimtpulver in einer großen Schüssel vermischen.
2. Honig und Rapsöl dazu geben und alles gründlich vermischen.
3. Mischung schön gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
4. Blech auf der 2. Schiene von unten in den 175 °C vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze, Umluft ist nicht empfehlenswert) schieben.
5. 20 Minuten schön knusprig backen. Zwischendurch 3-4 mal mit einem langstieligem Kochlöffel wenden.





6. Müsli abkühlen lassen und in ein Aufbewahrungsgefäß füllen.
7. Evtl. getrocknete Früchte unter das abgekühlte Müsli mischen.



Vor dem Genuss mit 1 Teelöffel (1 TL) frisch geschrotetem Leinsamen ergänzen. Hierfür Leinsamen in eine handelsübliche Gewürzmühle füllen. Nicht zu fein einstellen, es sollen die Körner nur geschrotet werden. Frisch schroten ist wichtig, weil die geschroteten Körner schnell mit dem



Luftsauerstoff reagieren und die bioaktiven Substanzen an Wert verlieren. Ungeschrotet werden die Körner vom Körper nicht verdaut, sondern werden wieder ausgeschieden.

Tipp: am besten mit frischem Obst und Naturjoghurt oder Milch genießen

Gutes Verhältnis von Makronährstoffen (Fett, KH und Eiweiß).

Glutenfrei möglich, wenn auf glutenfreie Flocken geachtet wird.

Durch die Nüsse ein Cholesterinsenker. Kein versteckter Zucker wie in Fertigmüslis.

Durch den TL Leinsamen (frisch geschrotet) bekommt der Körper viele gute Omega-3-Fettsäuren, die an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt sind, unter anderem notwendig zum Fettabbau!