

Bärenstark gekocht



Geröstetes Honig-Müsli (für 15 Portionen)

Zutaten

500g	kernige Haferflocken
100g	Sonnenblumenkerne
100g	Kürbiskerne
100g	Sesamseed
100g	geschroteter Leinsamen
3 EL	Kokos-Öl
4 EL	würziger Honig
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Kokos-Öl in einem kleinen Topf leicht erwärmen
2. Mit Honig und Salz mischen
3. Die flüssige Öl-Honig-Mischung mit allen anderen Zutaten vermengen und auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech geben
4. Bei 180 Grad Umluft im Backofen ca. 20-30 Minuten backen, bis es goldbraun ist - zwischenzeitlich 2-3 Mal wenden
5. Das ausgekühlte Müsli nach Belieben mit Milch, Joghurt oder Quark und mit frischen oder getrockneten Früchten servieren
6. Luftdicht verschlossen und dunkel gelagert erhält das Müsli 1-2 Wochen sein Aroma

TIPP: Die Zutaten des Müslis sind frei austauschbar. So können auch Nüsse oder andere Zutaten wie Amarant verwendet werden. Auch Gewürze wie Zimt, Vanille oder echter Kakao können dem Müsli zugegeben werden.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezpte

www.radioteddy.de/40seconds