# Herzhaftes Crunchy-Müsli



## Zutaten

Vorratsmenge

1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 kleinen Zweig Rosmarin
300 g Haferflocken
25 g Kürbiskerne
25 g Sonnenblumenkerne
50 g Cashewkerne
50 g Sesam
1 EL Hefeflocken
1 TL Paprikapulver
1 TL Kurkuma
¼ TL Pfeffer
1 TL Rauchsalz
1 TL Chiliflocken
3-4 EL Olivenöl
2 EL Sojasoße
etwas Wasser

## Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch sehr fein schneiden und mit wenig Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten. Den Rosmarin fein hacken.

Kerne und Saaten grob hacken und mit den Haferflocken in einer großen Schüssel vermengen. Hefeflocken, Gewürze, Zwiebel-Knoblauchmischung, Rosmarin und Salz untermischen.

Olivenöl und Sojasoße zu den trockenen Zutaten geben und alles gründlich mischen, sodass alles gleichmäßig benetzt ist. Falls es zu trocken ist, etwas Wasser dazu geben.

Die Mischung gleichmäßig auf dem Blech verteilen – bei guten Blechen braucht man kein Backpapier. Etwa 20 bis 25 Minuten backen, dabei alle acht bis zehn Minuten wenden.

Das Müsli vollständig auskühlen lassen – erst dann wird es richtig crunchy.