Crunchy-Müsli Grundrezept



Zutaten

Vorratsmenge

300 g Haferflocken
100 g Nüsse
50 g Sonnenblumenkerne
60 ml Ahornsirup oder Dattelsüße
3-4 EL Pflanzenöl
etwas Wasser
1 Prise Salz
Gewürze nach Wahl (z.B. Zimt, Kardamon, Kurkuma, Ingwer, Peffer, Chili, Kakao, ...)

Zubereitung

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

Nüsse und Sonnenblumenkerne grob hacken und mit den Haferflocken in einer großen Schüssel vermengen.
Salz und Gewürze nach Geschmack untermischen.

Ahornsirup/Dattelsüße, Pflanzenöl 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.