Müsli - Crunchies schnelle Variante

Zutaten

Für vier Personen:
3 EL Agavendicksaft
3 EL frisch gepresster Orangensaft
40 g gehackte Walnüsse
120 g Vollkornhaferflocken
30 g Sonnenblumenkerne
Zimt
Vanille
Zitronensaft
Obst nach Wahl

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und auf einem Backblech (mit Backpapier) verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 140° Umluft für ca. 20 min. rösten, dabei ab und zu wenden. Abkühlen lassen und nach Wahl Sojajoghurt, Sojasahne (Sojacuisine) oder Sojamilch, etwas Orangensaft, oder Reis-, Nuss- oder Mandelmilch dazugeben, um ein cremiges Müsli zu erhalten. Dazu Obst nach Wahl wie z.B. eine Banane, zwei grob geraspelte Äpfel mit etwas Zitronensaft, Zimt und etwas Vanille. Fertig!