Müsli - Crunchies
Variante für den Vorrat

Zutaten

200 g Haferflocken
200 g Dinkel-, Reis-, Buchweizen oder Gerstenflocken
20 g Leinsamen
20 g Sesam
40 g Kokosflocken
40 g gehackte Mandeln
100 g Rosinen
1 TL Zimt
Vanille

Für Variante zusätzlich:
1 Banane
½ Tasse Datteln

Zubereitung

Alle Zutaten (außer den Rosinen) mischen und auf einem Backblech (mit Backpapier) verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 160° Umluft für ca. 35 - 40 min. rösten, dabei öfter wenden. Danach Rosinen, Zimt und etwas Vanille dazugeben und noch einmal mischen. Achtung: Gut abkühlen lassen!
Variante: Gleiche Zubereitung wie oben aber außerdem mit einer Bananencreme vermischen. Dazu eine Banane mit ¼ Tasse Wasser und ½ Tasse Datteln fein mixen.