

LECKERES, GESUNDES KNUSPER MÜSLI - GRANOLA SELBER MACHEN

Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 25 Min. | 1 Glas á 1,5 L



Selbstgemachtes Granola Müsli ist etwas Besonderes. Dieses Rezept habe ich aus Neuseeland mitgebracht und es ist extrem lecker, zudem sehr zuckerarm. Viel Proteine, gute Fette, Mineralstoffe und Vitamine lassen das

Müsli zu einem gesunden Frühstück für jeden Tag werden.

Schritt 1

Zarte und kernige Vollkornhaferflocken, Kokosraspeln, Kürbiskerne, Sesam und Mandelsplitter in eine Schüssel füllen. Walnüsse grob klein hacken und auch in die Schüssel geben. Haselnüsse in ein Geschirrtuch hüllen und mit einem Topfboden darauf hauen, bis sie grob zerbröseln sind. Danach ebenfalls in die Schüssel geben.

Schritt 2

Honig und Olivenöl in einem Topf auf dem Herd erwärmen, bis der Honig flüssig wird. Anschließend über das Müsli gießen, gut vermischen und salzen.

Schritt 3

Ein Blech mit Backpapier oder einer [Silikonmatte*](#) belegen und das Müsli darauf verteilen. Müsli bei 150 bis maximal 160°C Umluft für ca. 25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren, damit das Müsli eine gleichmäßige Bräunung bekommt.

Schritt 4

Müsli etwas auskühlen lassen. Danach Goji Beeren und Cranberries untermischen. Wenn das Müsli ganz ausgekühlt ist, dieses in ein Einweg- oder [Bügelverschlussglas*](#) füllen.

Schritt 5

Eine Portion Müsli in eine kleine Schüssel füllen und mit Milch mischen. Fertig ist das leckere Granola Müsli.

Probiert auch diese einfachen, über Nacht [Dinkelbrötchen](#) aus!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

[Meine Pfannen und Töpfe*](#)

Knusper Müsli - Granola selber machen

Tipps

Haselnüsse als Ganzes kaufen und selbst klein hacken, da sie so saftiger und geschmacksintensiver bleiben.

Das Müsli hält sich in einem Einweg- oder Schraubverschlussglas mehrere Wochen.

Zutaten für 1 Blech Müsli:

- 1 Tasse zarte Vollkornhaferflocken
- 1 Tasse kernige Vollkornhaferflocken
- 1 Tasse Kokosraspeln
- 1/2 Tasse Kürbiskerne
- 1/2 Tasse Sesam
- 1/2 Tasse Mandelsplitter
- 1/2 Tasse Walnüsse
- 1/2 Tasse Haselnüsse
- 70 g Honig

- 40 g Olivenöl oder Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Tasse Goji Beeren
- 1 Tasse Cranberries

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.3 / 5. Anzahl der Bewertungen 108

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)