



Zimt-Knuspermüesli

Zutaten

220 g Haferflocken, grob
80 g Buchweizen, geschält
60 g Baumnüsse, grob gehackt
50 g Kokosraspeln
40 g Rosinen
1 EL Zimt
¼ TL Muskat
¼ TL Meersalz
120 ml Ahornsirup
50 g Datteln, z. B. Medjool, entsteint
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Wasser
1-2 TL Vanillezucker

Zubereitung

Ofen auf 150 Grad vorheizen. Ahornsirup, Datteln, Öl, Wasser und Vanillezucker zusammen pürieren. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten gut mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Ca. 22-25 Min. backen, abkühlen lassen. Die Mischung wird erst beim Abkühlen knusprig. In einem luftdichten Gefäß aufbewahren.

Tipp: Frische Früchte mit Naturejogurt mischen, Knuspermüesli darüberstreuen. Oder Müesli zusammen mit Apfelkompott servieren.