



UmweltDenken – Rezepttipp

Gebackenes Lieblingsmüsli

- 600 g Haferflocken, an besten frisch geflockt
- 125 g ganze Mandeln, ungeschält
- Je 50 g Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, gemahlene Leinsamen nach Belieben
- Kokosflocken nach Belieben
- 50 ml Ahornsirup
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 250 ml flüssiger Honig (vom Imker)
- 50 g brauner Zucker
- 50 ml Wasser
- 2-3 Tropfen Vanillearoma (wahlweise Vanillezucker)
- 0,5 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss
- 1 Prise Meersalz
- 125 g getrocknete Aprikosen, in Streifen geschnitten
- 100 g Sultaninen oder Rosinen
- 50 g getrocknete Sauerkirschen

Haferflocken, Mandeln, Leinsamen, Sesam etc. und Kokosflocken in eine große Schüssel geben.

In einem Topf Ahornsirup, Sonnenblumenöl, Zucker, Honig und Wasser unter ständigem Rühren leicht erhitzen, bis alles zerlassen ist. Vom Herd nehmen.

Vanillearoma, Gewürze und Salz zur Sirup-Mischung geben. Über die Hafermischung geben und alles gut vermischen.

Backofen auf 160 °C vorheizen, Müsli auf ein bis zwei Bleche verteilen und etwa eine Stunde backen. Dabei öfter wenden. Bei Bedarf etwas länger im Ofen lassen (Temperatur auf 140 °C reduzieren), bis es schön goldbraun ist.

Müsli aus dem Ofen nehmen, leicht auskühlen lassen und das Trockenobst dazu geben.

Ganz abgekühlt in einem gut schließenden Gefäß aufbewahren. Das Müsli hält sich wochenlang –ist aber garantiert ganz schnell aufgegessen;-)

Guten Appetit!