

Haferflocken-Quinoa-Dattel Müsli

Zutaten:

- 200 g kernige Haferflocken (glutenfrei wenn benötigt)
- 200 g Quinoa, roh
- 150 g Mandelblättchen
- 150 g Medjool-Datteln
- 1,5 Esslöffel Chiasamen
- 2-3 Teelöffel Zimt
- 100 ml Flüssiges Kokosnussöl
- 3 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- Nach Belieben Kakaopulver



Zubereitung:

Backofen auf Umluft 180 Grad vorheizen.

Vermische dann in einer Schüssel die Haferflocken, Quinoa, Mandeln, Chiasamen und den Zimt. In einer separaten Schüssel wird das flüssige Kokosöl mit dem Honig, Vanille und Salz gemixt. Gebe diese Mischung in die andere Schüssel zu den Haferflocken und mixe alles gut mit einem großen Löffel durch.

Die Mischung auf ein Backblech geben und für 20-25 Minuten backen, oder bis es leicht braun wird. Zwischendurch das Müsli immer mal durchmischen.

In der Zwischenzeit werden die Datteln klein geschnitten, diese werden dann dem fertig gebackenen Müsli beigemischt und gut vermischt.

Das abgekühlte Müsli hält in einem luftdichten Behälter bis zu drei Wochen.

Mit Milch, Joghurt, Mandeldrink oder ähnlichem aufgegossen und mit einer in Scheiben geschnittenen Banane und einem klein geschnittenen Apfel (jedes andere Obst passt natürlich auch) serviert, ist dieses Müsli ein besonderer Genuss.

Nach Belieben kann das fertige Müsli mit 1 bis 2 Teelöffeln Kakaopulver verfeinert werden.