

Zimt-Knusper-Müsli

Rezept für ein Backblech (ca. 500 g)

Zutaten

- 2 TL Zimt
- 2-3 Tassen Haferflocken
- 3 EL geschrotete Leinsamen
- 3 EL Kürbiskerne
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL gepuffter Amaranth
- halbe Tasse gehackte Mandeln, oder Mandelplättchen
- 6-7 EL flüssiges Kokosöl
- 2 EL Agavensirup oder anderes Süßungsmittel nach Belieben
- 1 Banane (geschnitten in ca. 1 cm dicke Scheiben)



Zubereitung

Backofen auf 150° C vorheizen.

Kokosöl, Sirup und Zimt in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Banane hinzugeben und mit einer Gabel zerdrücken, bis ein feines Püree entsteht.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel oder Topf vermischen und das Püree darüber geben. Gut vermischen, bis alle Körner gleichmäßig mit dem Püree bedeckt sind.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die Mischung verteilen und für 25 bis 30 Minuten, je nach Backofen, backen. Alle 10 Minuten die Masse mit einem Löffel durchmischen, sodass nichts anbrennt. Wenn das Müsli gold-gelb angeröstet ist, aus dem Ofen nehmen und vor dem Umfüllen in einen Behälter komplett abkühlen lassen. Das ist der wichtigste Schritt, denn erst beim Abkühlen wird das Müsli richtig knusprig.