

Knuspermüesli

Knuspriges Müesli selber machen...

Die gekauften Knuspermüesli enthalten oft sehr viel Zucker und sind daher alles andere als ein gesundes Frühstück. Denn Zucker im Frühstück lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und genauso rasch wieder abfallen – Hunger, Konzentrationsverlust und Müdigkeit sind die Folge.

Wer nicht auf ein knuspriges Müesli am Morgen verzichten mag, sollte das sogenannte „Granola“ besser selber backen – so bleibt der Zuckergehalt unter Kontrolle und kann nach Belieben mit gesunden Nüssen, Samen, Kernen ergänzt werden.

Das Grundrezept

Die Grundmischung besteht aus:

- 200gr Haferflocken (grob!)
- 160gr Nüsse (nach Wahl) grob gehackt
- 100gr Kerne und Samen nach Wahl
- 2 EL Öl (Raps- oder Kokosöl)
- 2 EL Honig

Zum Grundrezept können nun getrocknete Beeren, Kokosflocken, Nüsse, Chiasamen, Leinsamen, Mohn, Sesam, Kürbis-, Sonnenblumenkerne, etc. beigemischt oder ausgetauscht werden. Bei mehr trockenen

Zutaten, auch die Menge an Öl und Honig etwas erhöhen.

Zubereitung

- Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen.
- Öl und Honig erwärmen und zur trockenen Masse geben, gut mischen.
- Masse auf ein Backblech auslegen.
- Im **Ofen bei 140° für ca. 25Min. backen** (bis goldbraun – Achtung: wir schnell zu dunkel, dann schmeckt das Granola verbrannt!).
- **Auf dem Blech auskühlen lassen.**
- In Vorratsgläser abfüllen und Luftdicht verschliessen.

