



**happy eating**

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc  
Freiberufliche Diätologin  
Mobil: +43 677 623 823 65  
info@happy-eating.at  
www.happy-eating.at

## happy eating - Knuspermüsli

### Zutaten für ca. 10 Portionen:

- 180 g Haferflocken
- 20 g Getreide gepufft (Amaranth, Dinkel, Hirse,...)
- 20 g Kokosflocken
- 20 g Leinsamen oder Chiasamen
- 10 g Sesam
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Kürbiskerne
- 100 g Nüsse
- 1 Prise Salz
- ¼ TL Zimt
- 4 EL Honig
- 4 EL Rapsöl



### Zubereitung:

- ♥ Das Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten. Die Nüsse und Kürbiskerne klein hacken. Alle Zutaten außer dem Honig und dem Öl in einer Schüssel gut vermischen.
- ♥ Den Honig und das Rapsöl hinzugeben und mit den Händen oder einem Löffel gut mischen und durchkneten. Die Masse auf das Backblech geben, gleichmäßig verteilen und für ca. 15-20 Minuten ins Rohr geben.
- ♥ Das Müsli sollte goldbraun werden, jedoch nicht verbrennen. Deswegen ist es wichtig, dass man zwischendurch die Masse mit einem Löffel immer wieder mischt.
- ♥ Sobald das Müsli goldbraun ist, kann es aus dem Rohr gegeben werden. Wer größere Stücke vom Knuspermüsli möchte, sollte es direkt nach dem Backen mit einem Löffel auf dem Blech zu einer durchgehenden Masse andrücken. Knusprig wird es erst nachdem es abgekühlt ist.
- ♥ Super an diesem Rezept ist, dass man es beliebig abändern kann und man einfach alle Zutaten verwenden kann, die man zuhause hat. Die Gesamtmenge der Zutaten sollte jedoch stimmen. Also lasst eurer Fantasie freien Lauf und macht aus dem happy eating – Knuspermüsli eine eigene Mischung. Trockenfrüchte sollten erst nach dem Backen hinzugegeben werden.