



Supereinfach-Müsli

Klarer Vorteil: Ihr wisst, was drin ist! Müsli ohne (Kristall-)Zucker

Selbst gemachtes Müsli könnt ihr nicht nur nach eurem Geschmack anpassen, sondern ihr kennt die Zutaten, wisst genau, was drin ist und können **auf Allergien und Unverträglichkeiten achten**. Zudem könnt ihr mit selbst gemachtem Müsli den versteckten, **zugesetzten Zucker vermeiden**.

Selbst gemachtes Müsli ist flexibel!

Es wird garantiert nie langweilig! Die **Kombinationen** der Zutaten von selbst gemachtem Müsli sind **unerschöpflich** und passen sich der Jahreszeit und dem Inhalt Ihres Vorratsschranks an. Keine Lust auf Haferflocken oder Sonnenblumenkerne? Die Beeren sind aus? Lasst sie weg oder ersetzt diese durch eine andere verfügbare Zutat.

Müsli besitzt durch den großen Anteil an Getreideflocken, wie Haferflocken, einen hohen Sättigungsgrad und ist zudem preiswerter im Vergleich zu Croissants oder belegten Brötchen vom Bäcker.

Zutaten für 1 Glas

200 g Hafer oder
Dinkelflocken

1–2 EL Agavendicksaft,
Dattelsirup oder Honig

5 EL Cranberries oder
andere Trockenfrüchte

2 EL Nüsse oder Kerne
(Walnüsse, Cashew, Mandeln)

2 EL Saaten Sonnenblumenkerne,
Leinsamen, Chia etc)

optional 1 EL Kakaonibs
oder geraspelte Schokolade

Zubereitungszeit: 30 min
Koch- oder Backzeit: 10 min

So wird's gemacht

- ➔ **Haferflocken (gern auch Dinkelflocken)** – Menge variiert, je nachdem wie viel Vorrat man gerade anlegen möchte – in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften und leicht braun werden. Nun mit **Agavendicksaft, Honig oder Dattelsirup** eine zarte/feine Spur über die Haferflocken ziehen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Haferflocken bekommen eine leichte Karamelkruste und werden knusprig. Dann **Leinsamenschrot, Sonnenblumenkerne, Chia, Nüsse, Cashewkerne** usw. dazugeben.
- ➔ Des Weiteren können **Cranberrys, Rosinen, getrocknete Aprikosen, Kakaonibs**, oder andere »trockene« Zutaten hinzugefügt werden.
- ➔ Das gemischte Müsli in ein Vorratsglas geben und verschließen.
- ➔ Das Müsli hält sich mindestens 6 Monate.
- ➔ Gern kann kurz vor dem Verzehr noch **frisches Obst** sowie **Naturjoghurt oder Milch** zugegeben werden.