

Knusper Frühstücksmüsli

Abwechslung am Frühstückstisch ist für Kinder genauso wichtig wie für uns Erwachsene. Neben Brötchen, Marmelade und Co darf ein selbst gemachtes knuspriges Frühstücksmüsli auf keinen Fall fehlen. Und damit es den kleinen Gourmets auch schmeckt, können sie aktiv in die Zubereitung und auch in die Auswahl der Zutaten eingebunden werden.



Rezept

Ergibt 750g Knusper Frühstücksmüsli

25 Minuten

sehr einfach

Zutaten:

- 100g [Land Leben Vollkornbrösel](#)
- 250g Haferflocken
- 100g Hirse Pops (gepuffte Hirse)
- 100g Dinkel Pops (gepuffter Dinkel)
- 100g getrocknete Apfelringe
- 50g Rosinen

- 6 EL Kokosöl
- 4 EL Honig
- 2 BIO Orangen
- Prise Zimt

Zubereitung:

- Das Backrohr auf 160 Grad Heißluft vorheizen.
- Apfelringe in kleine Stücke schneiden, mit den restlichen trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und gut durchmischen.
- Orangen auspressen, zu den trockenen Zutaten geben und umrühren.
- Kokosöl mit Honig in einem Topf erwärmen, ein Prise Zimt einrühren und das Müsli damit übergießen. Nun nochmals alles kräftig durchmischen.
- Auf einem, mit Backpapier belegtem, Blech verteilen und für 4 Minuten im Backrohr backen. Knusper Frühstücksmüsli wenden und für weitere 4 Minuten backen.
- Aus dem Rohr nehmen und gut abkühlen lassen. In ein verschließbares Glas füllen oder sofort genießen.

TIPP: Das knusprige Müsli schmeckt nicht nur zum Frühstück, sondern ist auch ein gesunder Snack für Zwischendurch. Auch als Topping für Porridge, Grießbrei und Co macht es eine gute Figur. Selbstgemachtes Müsli ist übrigens auch ein begehrtes kulinarisches Mitbringsel, am besten gleich die doppelte Menge zubereiten und Familie und Freunden beim nächsten Besuch eine Freude bereiten.

www.land-leben.com