

Müesli



- ***Haferflocken** oder **Hirseflocken** als Grundlage
- ***verschiedene Nüsse** (Haselnüsse, Cashewnüsse, Mandeln geschält, Erdmandelchips, Macademianüsse, Pistazien ungesalzen) klein hacken
- ***verschiedene Samen** (Sesamsamen, Sonnenblumenkerne)
- *Cornflakes, Amaranth gepufft, Dinkelpops, Hafernüssli, Reispops, Quinoa gepufft
- ***Tockenfrüchte** (Sultaninen, Ananas, Feigen, Datteln, Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Granatapfelkerne, Gojibeeren, Cranberries, Maulbeeren,...)
- ***Gewürze** (Vanilleextrakt, Zimt, Apfelgewürz von der Gewürzmühle Brecht erhältlich im Reformhaus, Kardamom gemahlen, Zitronengras gemahlen, Zitronenschale, Orangenschale) unter die Müeslimasse rühren
- *alle trockenen Zutaten in einer grossen Schüssel mischen
- ***Kokosöl** (geschmacksneutral) und eine **Zuckerart** (Agavendicksaft, Ahornsirup, Kokosblütensirup, Honig, Reissirup) in einer Pfanne schmelzen
- *das geschmolzene Kokosöl mit dem Zucker über die Müeslizutaten leeren und alles vermischen
- *es soll eine feuchte Masse entstehen
- *die Müeslimasse auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen
- *bei 180°C je nach Menge der Müeslimasse 10-20 min backen
- *auskühlen lassen
- *evtl. Schoggistückli dazu geben
- *in ein Glas abfüllen