Knusper-Müsli

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

(für 4 Personen) 100 g kernige Flocken 25 g Sonnenblumenkerne 25 g Kokosflocken 5 g gehackte Nüsse 1 Msp. Zimt 1 Msp. Vanillinzucker 1 1/2 EL Sonnenblumenöl 1 1/2 EL Honig 25 g Trockenfrüchte 50 g Rosinen

Alle Zutaten mischen. Das Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben, den Honig hinzufügen und erhitzen bis es sprudelt. Die Müslimischung in die Pfanne geben und rösten. Die Trockenfrüchte waschen, abtropfen lassen und zur Mischung in die Pfanne geben. Dann alles abkühlen lassen und mit Milch, Sahne oder Joghurt und frischem Obst der Saison anrichten.

Den obigen Artikel versenden
E-Mail-Adresse des Empfängers:

Ihre E-Mail-Adresse:

Was möchten Sie gerne senden?

○ Nur den Link
○ Den ganzen Text

Kommentar

Spam-Schutz

Aus Gründen der Sicherheit ist dieses Formular mit einem Schutz gegen unerwünschte E-Mails (Spam) versehen.

Nachricht senden