

Rezept

Geröstetes Knuspermüsli

Ein Rezept von Geröstetes Knuspermüsli, am 09.06.2026

Zutaten

100 g kernige Haferflocken

50 g Mandelstifte

2 EL flüssiger Honig

1 EL Öl

50 g Kürbiskerne

50 g Sonnenblumenkerne

Zucker

Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Eine Pfanne erhitzen und Haferflocken, Kürbiskerne, Mandelstifte und Sonnenblumenkerne darin bei mittlerer Hitze 3 Min. unter ständigem Rühren anrösten.

2. Honig, Zucker und Öl dazugeben und das Müsli weiterrösten, bis die Kürbiskerne aufpoppen und das Müsli leicht gebräunt ist, dabei ständig rühren.

3. Das Müsli auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und auskühlen lassen. Anschließend in ein verschließbares Vorratsglas füllen oder sofort verwenden. Das Müsli nach Belieben mit Milch servieren oder in Joghurt rühren.