

## Rezept

# Geröstetes Knuspermüsli

Ein Rezept von Geröstetes Knuspermüsli, am 15.12.2025

## 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.