

Rezept

Knuspermüsli

Ein Rezept von Knuspermüsli, am 28.06.2026

Zutaten

200 g glutenfreie Buchweizenflocken	50 g Hirseflocken
100 g glutenfreie Buchweizenpops	10 g Amaranthpops
30 g Kokosraspel	1/2 TL Zimtpulver
3 EL gehackte Mandeln (nach Belieben)	150 g Butter
1/2 Vanilleschote	120 g Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Ergibt ca. 7 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Flocken, Pops, Kokosraspel, Zimt und nach Belieben die Mandeln mischen. Butter in einer großen Pfanne bei schwacher Hitze schmelzen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Backofen auf 150° vorheizen.
2. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer aufschlitzen, das Mark herauskratzen und dieses mit dem Zucker unter die Butter rühren. Weiterrühren, bis sich Butter und Zucker zu einer sprudelnden, leicht dickflüssigen Masse verbunden haben.
3. Die Herdplatte ausschalten. Die Flockenmischung in die Pfanne geben und so lange vermischen, bis die Flocken die Butter aufgenommen haben. Die Müslimischung auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 130°) in ca. 20 Min. goldbraun backen, dabei mit dem Pfannenwender immer wieder durchmischen.
4. Das gebackene Müsli auf dem Blech auskühlen lassen. In einer dicht schließenden Vorratsdose aufbewahren.