

Rezept

# Knuspermüsli mit Kokosflocken

Ein Rezept von Knuspermüsli mit Kokosflocken, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>125 g</b> blütenzarte Haferflocken	<b>25 g</b> Sonnenblumenkerne
<b>15 g</b> Kokosflocken	Zimtpulver
<b>2 EL</b> Sonnenblumen- oder Rapsöl	<b>35 g</b> Zucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Kokosflocken und 1 Prise Zimt in einer Schüssel miteinander vermengen.

---

2. Das Öl und den Zucker in eine Pfanne geben, stark erhitzen und rühren, bis der Zucker sich mit dem Öl zu einer durchsichtigen Flüssigkeit verbunden hat. Die Flockenmischung dazugeben und so langeiterrühren, bis Öl und Zucker von den Flocken aufgesogen wurden und der Pfannenboden trocken erscheint. Dann die heiße Müslimasse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

---

3. Müslimischung im heißen Ofen (Mitte, Umluft 140°) in 20-25 Min. goldbraun backen, dabei mit dem Pfannenwender mehrmals wenden. Das fertige Müsli zügig vom Blech nehmen und auf einem Teller vollständig auskühlen lassen.