Rezept

Müsli aus dem Ofen mit getrockneten Feigen

Ein Rezept von Müsli aus dem Ofen mit getrockneten Feigen, am 21.05.2025

Zutaten

- **250 g** kernige Flocken (Haferflocken, Dinkelflocken)
- **100 g** Nüsse (Haselnusskerne, Walnusskerne)
- **3 EL** Honig
- **1 TL** Zimtpulver (ersatzweise gemahlene Kurkuma)
- **50 g** Kerne (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- **50 g** Leinsamen
- **5 EL** Sonnenblumenöl
- **100 g** getrocknete Feigen

Rezeptinfos

Portionsgröße 16 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 11 g F, 5 g EW

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen.

2. In einer Schüssel Flocken, Kerne, Nüsse und Leinsamen mit einem großen Löffel gut vermengen.

3. Den Honig mit dem Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf langsam erhitzen, bis der Honig ganz flüssig ist und sich mit dem Öl vermischt hat. Den Zimt hinzufügen und die Honig-Öl-Mischung über die trockenen Zutaten gießen.

4. Alles gut vermengen und das Müsli gleichmäßig auf einem Backblech verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Alle 5 Min. die Ofentür kurz öffnen und das Müsli durchmischen.

5. Das Müsli herausnehmen und vollständig abkühlen lassen. Die getrockneten Feigen in Scheiben schneiden und unterheben. Luftdicht verschlossen ist das Müsli mindestens 2 Monate haltbar.