Rezept

Zuckerfreies Müsli mit Cranberrys

Ein Rezept von Zuckerfreies Müsli mit Cranberrys, am 07.10.2026

Zutaten

- **50 g** Walnusskerne
- **150 g** Haferflocken
- **50 g** Kürbiskerne
- **50 g** getrocknete Cranberrys (alternativ Rosinen, gehackte Aprikosen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Walnüsse und Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rösten, bis sie leicht bräunen und aromatisch duften. Aus der Pfanne nehmen und grob hacken.

---

2. Mit Haferflocken und Cranberrys in ein großes Glas geben, mischen, luftdicht verschließen. Trocken und dunkel gelagert hält sich das Müsli zwei bis drei Monate.