

DOMÄNE-MÜSLI

Zutaten für fünf Personen

- 3 Esslöffel Rapskernöl
- 1 Esslöffel Honig
- 500 g Haferflocken
- 25 g Sesam
- 25 g Walnüsse
- 25g Kürbiskerne
- 25 g Sonnenblumenkerne
- ½ Esslöffel Zimt



So geht's

1. Mache die Herdplatte an und gebe 3 Esslöffel Rapsöl und 1 Esslöffel Honig in die Pfanne.
2. Fülle nun die gesamte Schüssel mit den Kernen (200g) und die Hälfte der Haferflocken (250g) in die Pfanne.
3. Röste das Müsli für circa 5 Minuten an. Umrühren nicht vergessen! Das Müsli ist fertig sobald es zu knistern anfängt.
4. Stelle den Herd aus. Verfeinere dein Knuspermüsli mit einem halben Esslöffel Zimt, wenn du das magst.
5. Fülle das Knuspermüsli in eine Schüssel. Lege den großen Esslöffel in die Schüssel.
6. Lasst es euch schmecken!



**Achtung heiß!
Halte die Pfanne immer fest,
wenn darin gerührt wird!**