



KNUSPERMÜSLI

Zutaten

- ◆ 150g kernige Haferflocken
- ◆ 2 EL Leinsamen
- ◆ 1 EL Butter/ Öl
- ◆ 2 EL Agavendicksaft/ Honig
- ◆ 250g zarte Haferflocken

Zubereitung

Butter schmelzen, die kernigen Haferflocken dazugeben und kurz braun werden lassen. Dann den Leinsamen und den Agavendicksaft dazugeben (je nach Geschmack kann man anderes Fett und Süßungsmittel verwenden), ebenfalls kurz braun werden lassen, aber unbedingt dabei bleiben, da es schnell geht und dann leicht schwarz wird. Abkühlen lassen und mit den zarten Haferflocken mischen.

Das Ganze schmeckt alleine hervorragend, kann aber je nach Geschmack wunderbar mit Nüssen, Früchten oder ähnlichem kombiniert werden.