

Zutaten für 2 große Weckgläser

25 g Sesam
45 g Leinsamen geschrotet
35 g Sonnenblumenkerne
100 g Mandeln
100 g Haselnüsse
50 g Walnüsse
80 g Kokosraspeln
150 g grobe Haferflocken
50 g feine Haferflocken
100 g Dinkelflocken
30 g Quinoa Pops
50 g Cornflakes
1 TL Zimt
2 EL Rapsöl
3 EL Ahornsirup oder Honig

1. Je 50 g Mandeln und Haselnüsse fein mahlen, die anderen 50 g Mandeln und Haselnüsse sowie Walnüsse grob hacken. Ich hacke auch die Sonnenblumenkerne. Nüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam und geschrotete Leinsamen in eine Pfanne ohne Öl geben und die ganze Mischung langsam in der Pfanne trocken für ca. 5 Minuten rösten. Durch das Rösten wird der Geschmack intensiver. Nach ca. 3 Minuten gebe ich die Kokosflocken mit dazu. Die ganze Mischung in eine große Schüssel geben.
2. Jetzt das Öl und den Ahornsirup bzw. Honig in die Pfanne geben und erwärmen. Haferflocken und Dinkelflocken dazugeben und gut durchmischen. Die Flockenmischung nochmal langsam für ca. 10 min. rösten (Achtung: nicht zu heiß sonst verbrennen sie sehr schnell). Zum Schluss einen Teelöffel Zimt dazugeben und alles gut vermischen. Die Flockenmischung in die Schüssel zu den bereits gerösteten Zutaten geben, alles gut durchmischen und abkühlen lassen.
3. Wenn die Mischung abgekühlt ist die Quinoa Pops und die Cornflakes dazugeben, nochmal alles vermischen und in ein Glas oder eine Aufbewahrungsbox füllen. Und schon ist deine selbstgemachte Müslimischung fertig.

Ich wünsche dir einen guten Start in den Tag!

Deine friedrosa