

Knuspermüsli mit Printennote

Zutaten

250 Gramm Haferflocken (kernig oder Großblatt)
150 Gramm zerkleinerte Nüsse (Cashew z.B.) oder Mandelsplitter (gern auch gemischt)
1 EL Honig oder Agavendicksaft
100 Mililiter Wasser
1 EL Printenmehl (dazu eine Gewürzprinte reiben)
Alternativ ein Beutel Printentee
75 Mililiter Sonnenblumenöl
Backpapier

Backzeit: 20-30 Minuten

Zubereitung:

1. Gewürzprinte auf einer Käsereibefein zerkleinern und mit Wasser verrühren. Alternativ Printentee aufgießen.
2. Haferflocken mit Nüssen/Mandeln mischen.
3. Haferflocken, Nüsse, Mandeln, Honig oder Agavendicksaft Printenwasser/-Tee und Öl in einer Schüssel vermengen.
4. Wenn sich kleine Müslibälle bilden, ist es sehr gut. Es können Wasser, Öloder Honig/Agavendicksaft untergerührt werden, falls die Masse noch nicht optimal ist.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Müsli darauf verteilen.
6. Das Müsli im Ofen bei ca. 150 bis 180 Grad Umluft auf mittlerer Schiene ca. 20-30 Minuten backen.

Das Knuspermüsli kann wunderbar in verschließbaren Gläsern aufbewahrt werden.

aachen tourist service

© Katja Esser