

Ess-Kult-Tour Rezept: Knuspermüsli



Zutaten

- 150 g Haferflocken (zart)
- 150 g Dinkelflocken oder 300g Multiflocken
- 100 g Mandelstifte
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 gestrichener EL Back-Kakao
- 1 gestrichener TL Zimt (gemahlen)
- 1-3 EL Honig (maximal 5 EL für den ganz süßen Geschmack)

vegetarisch

Arbeitsgeräte

- Pfanne
- Pfannenwender
- Waage
- Esstlöffel und Teelöffel
- Vorratsbox

Zubereitung

1. Mandelstifte, Sonnenblumenkerne in einer großen Pfanne - ohne Fett - bei mittlerer Temperatur und ständigem Wenden anrösten, bis die Kerne duften (Vorsicht, dass nichts verbrennt)
2. Haferflocken, Dinkelflocken (oder Multiflocken) zugeben und unter ständigem Wenden anrösten. Wenn alles duftet, die Herdtemperatur zurückschalten
3. Kakaopulver und Zimt unterheben und gut durchmengen
4. Pfanne vom Herd bzw. der heißen Stelle nehmen
5. Danach erst mit Honig dosiert übergießen und weiter durchmengen
6. Das Knuspermüsli kann in Vorratsbehältern gelagert werden

Tipp: Das Knuspermüsli schmeckt nicht nur in der Kombination mit Milch, sondern auch mit Apfelmark (ohne Zuckerzusatz) und/oder mit Joghurt

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de