

Knusper-Müsli

Zutaten:

- 500 g kernige Haferflocken
- 100 g Haselnüsse, gehackt
- 50 g Sesam
- 50 g geschrot. Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Rapsöl
- 150 g Flüssiger Honig

So geht`s:

1. Haferflocken, Nüsse, Sesam, Leinsamen und Sonnenblumenkerne in einer großen Schüssel vermengen.
2. Öl und Honig hinzugeben bis die Haferflocken zu kleben beginnen.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 180°C im Backofen etwa 10 bis 15 Minuten rösten, bis die Mischung knusprig und goldbraun ist. Zwischendurch mit einer Gabel zusammen gebackene Stücke zerteilen und immer wieder wenden. Abkühlen lassen.
4. In einem großen, fest verschließbaren Glas oder in einer Dose aufbewahren.
5. Ein Milchprodukt und frisches Obst, fertig ist das „fittmacher Frühstück“.

Tipp: In kleinen Gläsern hübsch verpackt ist das Knusper-Müsli ein originelles Mitbringsel.



Daniela Marquardt
Ess- und Fitnessberatung

staatlich anerkannte Diätassistentin
mit Zertifikat allgemeine Pädiatrie /VDD
DTB-Trainerin für Wellness & Gesundheit
DTB-Kursleiterin „Babys in Bewegung“

Daniela Marquardt – Diätassistentin – Fitnesstrainerin

E-Mail: marquardtdaniela@aol.com

www.ess-und-diaetberatung.de

www.mehrfettmachtschlank.de