



Knuspermüesli / Granola

Ohne Milch, Laktose, Ei, Erdnüsse & Nüsse, bei Bedarf ohne Gluten

Zutaten

- 150g Vollkornhaferflocken (bei Bedarf glutenfrei)
- 100g Hirseflocken
- 50g Kokos- oder Sonnenblumenöl
- 80g Reissirup oder Ahornsirup
- 1 TL Rohzucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt

Zubereitung

1. Ofen auf 150° C Umluft vorheizen.
2. Hafer- und Hirseflocken in einer Schüssel mischen. Kokosöl erwärmen bis es geschmolzen ist und mit den restlichen Zutaten mischen.
3. Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und etwas festdrücken.
4. In der Mitte des Ofens 20 Minuten backen. Danach vollständig auskühlen lassen. Variante für ein besonders knuspriges Müesli mit grossen Stücken: nach kurzem Abkühlen die fest werdende Masse leicht brechen, wenden und danach nochmals 5-10 Minuten backen.
5. In einem Glas oder einer Dose aufbewahren.

Geniessen Sie das Knuspermüesli einfach pur – oder aber als leckeres Power-Müesli, gemischt mit Kokosraspeln, Cornflakes, Datteln, Cranberries, getrockneten Aprikosen, Äpfeln, Bananen und anderen Früchten. Ideal auch zum Verschenken.

Rezept und Foto:

himbeergelb.ch

Köstliche Rezepte ohne Milch, Ei, Soja und Nüsse
von Sandra Kopp, Preisträgerin des aha!award 2018



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA