

Knuspermüsli „Schwabentag“

Zutaten für 10 Personen:

200 g Vollkorn-Getreideflocken
50 g Weizenkeime
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Kokosflocken
50 g Mandeln
2 Messerspitzen Zimt und Vanillepulver
3 EL ÖL
3 EL Honig
100 g Rosinen
50 g getrocknete Aprikosen

Die Getreideflocken mit den Weizenkeimen, Sonnenblumenkernen und den Kokosflocken mischen.

Danach Nüsse und die Mandeln grob reiben, mit dem Zimt und der Vanille unter die Flocken rühren.

In einer großen, schweren Pfanne das Öl und den Honig erhitzen und kochen, bis es sprudelt
(dauert ca. 2 Minuten).

Die Flockenmischung in die Pfanne schütten und sofort umrühren. Alles bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren mitrösten.

Die Müslimischung abkühlen lassen, in ein gut schließendes Gefäß füllen und kühl stellen. So hält es eine Woche frisch.