

# KNUSPERMÜSLI aus Buchweizen und Haferflocken

written by Karin Knorr | 26. August 2019



Hallo meine Lieben, Granola oder Knuspermüsli gehört bei mir auf jeden Joghurt oder Quark mit Früchten. Ich verwende es als Boden für kleine Törtchen, im Brot oder auch als Topping auf leckeren Gemüsesuppen. Heute zeige ich euch ein weiteres Rezept zum Knuspermüsli:

## **Zutaten für ein 1 Blech:**

- 100g Buchweizen
- 100g Haferflocken
- 35g Sonnenblumenkerne
- 40g Mandeln (Blätter und gehackt)
- 25g Kokoschips
- 50g Trockenfrüchte (ich habe Cranberries und Rosinen verwendet)
- 2 gehäufte TL Kokosöl
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz

## **Zubereitung:**

Zuerst den Ofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen. Die Zutaten, außer die Trockenfrüchte, miteinander vermengen. Das Kokosöl erhitzen und unter die Zutaten rühren. Alles mit etwas Zimt und Salz verfeinern.

Dann die Masse auf ein mit Backpapier belegtem Blech verteilen und in den Ofen geben. Etwa 15 Minuten backen. Zwischendurch wenden, damit das Granola gleichmäßig gebacken wird.

Zum Schluss die gehackten Trockenfrüchte unterheben und das Müsli abkühlen lassen. In ein luftdicht verschließbares Gefäß geben, so ist es mindestens 14 Tage haltbar.

**Tipps:** Für das Knuspermüsli könnt ihr gern Zutaten nach eurer Wahl nehmen. Auch könnt ihr Trockenfrüchte eurer Wahl dazu fügen oder diese ganz weg lassen.

*Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Knuspermüsli mit Kürbis](#)*

Welches sind eure Lieblingszutaten? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Viel Freude beim Nachmachen und liebe Grüße

eure Karin Knorr