



CENTRE DE JEUNESSE
HOLLENFELS

POWER-MUESLI

250g Haferflocken oder Basismuesli

60 g Butter

2 TL Honig

20 g brauner Zucker

Nach Belieben Nüsse

Sonnenblumenkerne,

Leinsamen

Cashewkerne

Hasel- und Walnüsse,

Pistazienkerne

geschälte Mandeln

Ebenfalls nach Belieben getrocknete Früchte

Rosinen

Cranberrys

oder anderes Trockenobst bzw. Aprikosen, Feigen, ...

Noch immer nach Belieben

Kardamom
Zimt
Nelkenpulver
Vanille
Pfefferkörner für Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
edelsüßes Paprikapulver

- Ofen auf 180° vorheizen
- Die Butter in einem Topf zerlassen, Honig unterrühren
- Flüssige Butter zum Muesli geben. Alles gut vermischen und auf einem, mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, mit Zucker bestäuben
- Auf mittlerer Schiene 5 Min backen
- Backblech herausnehmen, umrühren und Nüsse dazugeben. Weitere 5 Minuten backen
- Ofen ausstellen, Backblech herausnehmen und getrocknete Früchte dazugeben, 5 Minuten in den warmen Ofen geben
- Die Knuspermischung aus dem Ofen nehmen und mit den Gewürzen verfeinern
- Abkühlen lassen und abfüllen