Artikel vom 25.09.2024 · Ausgedruckt am 15.11.2026, 17:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/knuspermuesli-mit-beeren

Knuspermüsli mit Beeren



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 3 große Vorratsgläser):

100 g geschrotete Leinsamen

150 g kernige Haferflocken

250 g gehackte Mandeln oder Mandelblättchen

100 g gepuffter Quinoa

25 bis 50 g getrocknete Blaubeeren

3 Eiweiß

½ TL Salz

6 EL Blaubeerfruchtaufstrich

Zubereitung:

Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Die Eiweiße mit dem Salz steifschlagen, dann vorsichtig den Fruchtaufstrich unterrühren. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen und die Eiweißmasse als Klebstoff unterheben, sodass alles damit in Kontakt kommt. Das Müsli auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen und für 30 Minuten backen, dann die Bleche aus dem Ofen nehmen, die Temperatur auf 60 bis 80 °C reduzieren. Das Müsli mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Backpapier lösen und in grobe Stücke brechen. Dann die Bleche erneut für mindestens 30 Minuten in den Ofen geben, bis das Müsli trocken ist. Die Knusprigkeit kommt, wenn das Müsli vollständig ausgekühlt ist. Zum Servieren auf Naturjoghurt anrichten und nach Geschmack mit etwas Zimt bestreuen und Honig darüber träufeln.