

Müsli-Rezept

In eine Schüssel geben und miteinander vermischen:

4 Tassen Vier-Korn-Flocken oder Kernige Haferflocken

½ Tasse Sojamehl

½ Tasse Sonnenblumenkerne

½ Tasse Nüsse

½ Tasse Sesam

½ Tasse Kokosflocken

½ Tasse Mandelstifte

In einem Topf

½ Tasse Wasser

½ Tasse Sonnenblumenöl

½ Tasse flüssigen Honig

erhitzen (nur schwach, wegen der Vitamine!)

Das alles gut vermischen und dann auf einem Backblech verteilen.

Ab in den Backofen damit, es soll goldbraun geröstet sein, wenn es rauskommt. Aber Achtung! Lasst es nicht zu dunkel werden!

Abkühlen lassen. Mit kleingeschnippelten Früchten (besonders lecker: Honigmelone und Birnen) und weißem Joghurt gemischt ist das ein super Start in den Tag!

Jutta