



# FAMILIENZEIT

UNSER ANGEBOT HEUTE:

## Knuspermüsli

Morgens eine Schüssel Müsli und der Tag ist gerettet.

Gehörst du zu diesen Menschen oder kennst du jemand, der sich über selbstgemachtes Müsli mega freuen würde? Dann haben wir für dich heute die richtige Idee: stell dein eigenes Knuspermüsli her, ess es selber oder verschenke es. Dann ran an die Schüssel!

Du brauchst folgende Zutaten (Menge ist

- ausreichend für zweigroße Schraubgläser):
- 200 g Haferflocken
- 150 g Vollkornweizenmehl
- 150 g Vollkornroggenmehl
- 50 g Kokosflocken
- 50 g gemahlene Mandeln
- 250 g Honig
- 125 ml Öl
- 125 ml Wasser
- 1 Messerspitze Vanillinzucker

Du brauchst folgende Küchen-Helfer:

- große Schüssel
- Kochtopf
- Rührlöffel
- Küchenmesser
- Wellholz
- Backblech
- Gläser oder Dosen mit Deckel



Und so geht's:

Mische alle trockenen Zutaten. Erhitze dann das Wasser, rühre den Honig ein und füge dann das Öl hinzu. Lasse das Ganze etwas abkühlen. Jetzt kannst du die trockene und die flüssige Masse zusammenbringen und gut durchkneten. Diesen Teig wellst du 1-2 cm dick aus und gibst ihn auf ein gut gefettetes Backblech. Ca. 2 Stunden bei 50-100° C, Gas Stufe 1, bei etwas geöffnetem Backofen mehr trocknen als backen lassen. Soll's besonders knusprig werden auch länger. Den fertigen Knuspermüsli-Kuchen brichst du in kleine Stücke und füllst diese in ein gut verschließbares Glas. Das Müsli schmeckt prima zum Frühstück – mit Milch oder Joghurt oder auch mit gutem Obstsaft.

EIN ANGEBOT DES CVJM KIRCHBERG/MURR

ANSPRECHPARTNER: [CHRISSE@CVJM-KIRCHBERG.DE](mailto:CHRISSE@CVJM-KIRCHBERG.DE)