

# Knuspermüsli

## Zutaten

500g Vierkornflocken (oder Haferflocken Großblatt)

100g Walnüsse

400g Mandeln

3 Esslöffel flüssigen Honig

4 Esslöffel Sonnenblumenöl

Ofen : 180°C Ober- und Unterhitze

Backzeit 2x8 Minuten; 1x4 Minuten

## Zubereitung

- Haferflocken, Walnüsse und Mandeln in eine Schüssel geben
- zuerst das Öl dazu geben, dann den Honig  
( Der Honig rutscht besser vom Löffel, wenn zuerst das Öl auf dem Löffel war. )
- alles kräftig miteinander verrühren
- Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft ist ungünstig)
- ein Blech mit Backpapier auslegen und das Müsli darauf verteilen
- ist der Ofen vorgeheizt, das Blech in den Ofen geben
- nach 8 Minuten das Müsli auf dem Blech umrühren
- nach weiteren 8 Minuten das Müsli erneut umrühren
- nach 4 Minuten den Ofen ausschalten, das Müsli noch etwas im Ofen lassen
- wenn das Müsli dann kalt ist, kann es in Gefäße umgefüllt werden

