

# Möhren Knuspermüsli

Bitte MÖHR davon ;-)

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten • Inhaltsstoffe •••

## Zutaten für 1 Blech:

300g kernige Haferflocken  
80g Kürbiskerne  
80g Sonnenblumenkerne  
170g Pekannüsse  
1 TL Salz  
2 TL Zimt  
100g Möhren  
100g Ahornsirup  
80g flüssiges Kokos- oder Rapsöl



## So geht's:

*Die Möhren waschen, schälen und raspeln, die Pekannüsse klein hacken und alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.*

*Da das Kokosöl bei Zimmertemperatur eher fest ist, dieses etwas erhitzen, damit es flüssig wird. Ich hatte nicht mehr so viel Kokosöl Zuhause, darum habe ich die Hälfte durch Rapsöl ersetzt. Rapsöl ist geschmacksneutral, so dass dies auch ganz hervorragend schmeckt 😊*

*Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 180°C Umluft backen und alle 10 min wenden. Je nach Größe des Backblechs ca. 30-40 min backen.*

*Optional können nach dem Backen noch Trockenfrüchte mit untergehoben werden.*

*Das Knuspermüsli luftdicht lagern, wobei es meist schneller weg ist als einem lieb ist.*

Wir lieben dieses Knuspermüsli 😊.

Es ist viel gesünder als das normale Granola vom Supermarkt und super crunchy.

uns schmeckt es am besten auf Obst mit Naturjoghurt, Quark oder einer Smoothiebowl.