



Walnuss-Müsli-Mix



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	524 kcal / 2200 kJ	Fett:	20 g
Eiweiß:	14 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	71 g	ungesättigte Fettsäuren:	16 g

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Haferflocken, Weizenkleie und Walnüsse in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Honig und Vanilleextrakt mischen, falls der Honig sehr dickflüssig ist, kann die Mischung in der Mikrowelle kurz angewärmt werden. Anschließend über die Walnussmischung geben und alles gut vermengen.

2. Walnussmischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 160 Grad (Umluft: 140 Grad, Gas: Stufe 1) etwa 30 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Auf dem Backblech vollständig auskühlen lassen, während des Abkühlens wird die Mischung knusprig. Anschließend mit getrockneten Früchten mischen und in einem luftdicht verschlossenen Behältnis aufbewahren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 150 g Haferflocken
- 120 g Weizenkleie
- 100 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 75 g Honig
- 2 TL Vanilleextrakt
- 170 g getrocknete Früchte, z.B. Kirschen, Rosinen, Cranberries, Äpfelscheiben, Aprikosen

Tipp: Die Müslimischung schmeckt gut zu Milch oder Joghurt und ist auch ein toller Snack zwischendurch.