



Fruchtiges Vollkorn-Müsli mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 327 kcal/ 1366 kJ
Eiweiß: 8,5 g Fett: 17,4 g
Kohlenhydrate: 34 g

Zubereitung:

1. Walnüsse fein hacken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Walnüsse, Haferflocken, Dinkelflocken und 6-Korn-Flocken mischen und auf dem Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas: Stufe 1-2, Umluft: 140 Grad) ca. 6-8 Minuten rösten, bis die Mischung duftet und leicht geröstet ist, dabei ab und zu wenden. Abkühlen lassen.
2. Aprikosen und Datteln fein hacken und untermischen. Die gut abgekühlte Mischung in einen luftdichten Behälter geben und gut verschließen. Das Müsli bleibt so ca. 1 Monat frisch.
3. Für ein fruchtiges Vollkorn-Müsli etwa 75 g Müsli in eine Schale geben, mit reichlich Milch übergießen und anschließend im Kühlschrank abgedeckt ca. 30 Minuten bis zu einem Tag (z.B. am Abend zuvor) ziehen lassen.
4. Das durchgezogene Müsli schmeckt kalt oder in der Mikrowelle aufgewärmt. Verfeinert wird das Müsli mit einigen frischen Zutaten wie Bananenscheiben, Apfelstückchen oder frischen Beeren. Etwas Ahornsirup darüber träufeln, fertig ist das perfekte Müsli.

Zutaten für 16 Portionen :

400 g kalifornische Walnüsse
200 g grobe Haferflocken
200 g Dinkelflocken
200 g 6-Korn-Flocken
100 g getrocknete Aprikosen
100 g getrocknete Datteln

Tipp: Die Vollkornflocken sind im Reformhaus oder Naturkostladen erhältlich.