



Ansicht Bearbeiten Löschen Revisionen

Forschermüsli

Frau Dr. Sterns Forschermüsli

Wenn Frau Dr. Stern einen ganzen Tag auf dem Grabungsfeld arbeitet, isst sie vorher am liebsten eine große Portion von ihrem selbst gemachten Crunchy-Müsli. Danach kann sie richtig beschwingt arbeiten. Und das Allerbeste? Es schmeckt superlecker.



Zutaten

150 Gramm	Haferflocken
50 Gramm	Dinkel- oder Weizenflocken
30 Gramm	Sonnenblumenkerne
30 Gramm	gehackte Haselnüsse
40 Gramm	flüssigen Honig
20 Gramm	Sesam
2 EL	lauwarmes Wasser
1 EL	geschmacksneutrales Öl

Schritte

- 1 Du vermischst alle trockenen Zutaten in einer Schüssel und löst den Honig mit dem Wasser in einer Tasse oder einem Becher auf. Zu dem Honigwasser rührst Du das Öl. Die Flüssigkeit vermengst Du mit den Flocken und Nüssen und verteilst die Masse dann auf ein Backblech. Bei 160 Grad Umluft röstest Du Dein Müsli etwa zehn Minuten. Dabei musst Du es regelmäßig wenden, sonst verbrennt es und wird bitter.
- 2 Beim Rösten musst Du gut aufpassen, denn gegen Ende der zehn Minuten kann das Müsli schnell schwarz werden. Außerdem heizt jeder Backofen anders, darum solltest Du Dein Müsli gut im Auge behalten. Falls Euer Ofen besonders schnell und stark heizt, musst Du es schon früher aus dem Ofen holen.
- 3 Am besten bittest Du einen Erwachsenen, Dir während der zehn Minuten vor dem Ofen Gesellschaft zu leisten und Dir beim Wenden und Herausholen des Müslis zu helfen.
- 4 Nach dem Rösten lässt Du das Müsli abkühlen und füllst es dann in ein Glas. Darin ist es mehrere Wochen haltbar. Und mit der Zeit wirst Du ein richtiger Röstexperte.
- 5 Conni hat das Rezept gleich ausprobiert und ist begeistert - Jakob leider auch, weshalb das Glas schon ziemlich leer ist.



Post von Conni für Dich!

Jetzt anmelden! →

