

Klasse:	PGP/ Das gesunde Frühstück	Name:	
Lehrkraft:	Bearbeitungszeit ____ Minuten	Datum:	

Müsli

Knusper Müsli 1

		Zubereitung	Minuten
Menge	Zutaten		
2 EL	Cashewkerne	hacken	
1 TL	Butter o.ä.	In einer Pfanne zerlassen	
2 TL 2 EL 2 EL	Honig Sesam Haferflocken	Zusammen mit den Cashewkernen in die Butter geben	
		Die Masse unter ständigem Rühren erhitzen und leicht anbräunen. Zum Auskühlen auf Backpapier streichen.	

Knusper Müsli 2

		Zubereitung	Minuten
Menge	Zutaten		
50g 50g	Kokosöl Honig	Zusammen in einen Topf geben und schmelzen lassen.	
150g 50g	Haferflocken gehobelte Mandeln Vanille/Zimt	In einer Schüssel vermengen. Warmes Honig-Öl-Gemisch darüber geben und gut vermengen.	
		Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen (Umluft 160°) 15-20 Minuten backen. Dabei mehrfach wenden.	

Beide Müslis halten sich in einem gut verschlossenen Glas einige Wochen.

Klasse:	PGP/ Das gesunde Frühstück	Name:	
Lehrkraft:	Bearbeitungszeit ____ Minuten	Datum:	

Müsli

Kindermüsli

		Zubereitung	Minuten
Menge	Zutaten		
3 Teile (z.B. 150g)	Getreideflocken Hafer- oder Dinkelflocken		
2 Teile (z.B. 100g)	Getrocknetes Obst (Rosinen, Apfelringe, Aprikosen, Beeren etc.)	Obst und Nüsse/Kerne mischen	
1 Teil (z.B. 50g)	Nüsse und Kerne (Haselnüsse, Mandeln, Macadamia, Paranüsse oder Walnüsse / Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc.)	In der Küchenmaschine oder im Standmixer bis zur gewünschten Größe zerkleinern. Vor allem ganze Nüsse, Kerne und Obst-Stücke sollten dabei so weit zerkleinert werden, dass sie beim Verschlucken keine Gefahr mehr darstellen. Mit den Getreideflocken vermengen	

Hafer-Knuspermüsli

		Zubereitung	Minuten
Menge	Zutaten		
500g 6-8 EL 6-8 EL	Haferflocken Pflanzenöl Zuckerrübensirup	Alle Zutaten in Topf oder Pfanne geben. Bei mittlerer bis starker Hitze (Stufe 7 von 9) unter ständigem Rühren anrösten. Zu Beginn erinnert das mehr an Kneten als an Rühren, weil sich Süße und Öl erst verteilen müssen. Für ein paar Minuten stetig weiterrühren, dabei immer die unterste Lage nach oben wenden, damit nichts anbrennt. Sobald ein süßlicher Karamellgeruch aufsteigt, ist der kritische Moment gekommen. Jetzt dauert es nur noch ein bis zwei Minuten, bis das Müsli fertig ist. Die Farbe verändert sich rapide zu goldgelb bis hellbraun. Wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, Hitze abschalten und das noch heiße Müsli in eine Schüssel oder einen anderen Topf umfüllen, damit es nicht weiter röstet. 6. Abkühlen lassen und in Vorratsbehälter abfüllen, ich verwende dafür Schraubgläser.	