



Christian's Sportler -Müsli

- 500 g kernige Bio Dinkelflocken
- 500 g feine Haferflocken
- 5 EL Sonnenblumenkerne
- 5 EL Leinsamen
- 5EL Kürbiskerne
- 5 EL Sonnenblumenkerne

- **Jeweils 160 g:**
- Cashew - Nüsse,
- Haselnüsse,
- Mandeln,
- 100 g Walnüsse

- 150 g Butter
- 4 EL Honig
- 6 EL Agavendicksaft



Oder einfach Kerne die man liebt!

Butter schmelzen, Honig und Agavendicksaft begeben und dann alle „Kerne“ und die „Butter-Zucker-Honigmischung“ dazugeben und gut verrühren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Dann die Knuspermischung im Ofen bei 180 Grad Celsius auf der mittleren Schiene 10 bis 12 Minuten backen, dabei gelegentlich umrühren.

Einen guten Start in jeden neuen herrlichen Morgen!

Wünscht Ihnen Christian von der „Sonne“ in Bezau