



## 5 MINUTEN PFANNEN KNUSPERMÜSLI

für 2 Personen

### **ZUTATEN**

1 HAND VOLL MANDELN, KÜRBISKERNE, ETC. ALLES WAS NUSSIG ODER KÖRNIG IST  
240 G GROBE HAFERFLOCKEN  
1 EL KOKOSÖL  
1 EL HONIG

### **ZUBEREITUNG**

IN EINER PFANNE DIE HAFERFLOCKEN, NÜSSE UND KÖRNER CA. 5-8 MINUTEN RÖSTEN. DABEI IMMER WIEDER UMRÜHREN, DAMIT SIE NICHT ANBRENNEN. NUN DAS ÖL UND DEN HONIG HINZUGEBEN UND UNTERRÜHREN, BIS ALLES GUT VERMISCHT IST. 2 MINUTEN WEITERARBEITEN UND ZUM AUSKÜHLEN AUF BACKPAPIER LEGEN. DAS MÜSLI HÄLT SICH GUT VERSCHLOSSEN BIS ZU ZWEI WOCHEN.