

# Haferflocken-Quinoa-Müsli

## Zutaten:

- 300g Haferflocken (150g Feinblatt, 150g kernige Haferflocken)
- 50g Quinoa-Flocken
- 75g Cashewkerne
- ca. 80g geschmolzenes Kokosöl
- ca. 110g Süßungsmittel (z. B. Agavendicksaft, Honig)
- 1 Prise Salz, 1 TL Zimt
- *optional dazu: Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kokosflocken, getrocknetes Obst*

## Rezept:

Für das gesunde Müsli benötigen wir als Basis an trockenen Zutaten 300g Haferflocken, gerne in einem Mix bestehend aus 150g Feinblatt-Haferflocken sowie 150g kernigen Haferflocken, 75g Cashewkerne und 50g Quinoaflocken. Des Weiteren werden 80g geschmolzenes Kokosöl und ca. 110g Süßungsmittel wie Honig oder Agavendicksaft benötigt. Abgerundet wird das Haferflocken-Quinoa-Müsli durch eine Prise Salz sowie einen gestrichenen TL Zimt. In unserem Beispiel fügen wir dem Müsli noch Kokosflocken, getrocknete Bananen sowie Datteln hinzu. Hier kann jedoch nach individuellem Belieben mit den Zutaten gespielt werden (Beispiele siehe Zutatenliste). Zuerst wird der Backofen auf ca. 180 Grad Ober-/ Unterhitze eingestellt, damit dieser vorheizen kann, und ein Backblech vorbereitet, indem es mit Backpapier ausgelegt wird. Nun werden die Hafer- mit den Quinoaflocken und den Cashewkernen in einer großen Schüssel vermengt. Die Cashewkerne können dabei zuvor noch etwas zerkleinert werden, sodass ein grober Cashew-Bruch entsteht. Zu den trockenen Zutaten kommen dann die Prise Salz sowie ein TL Zimt hinzu. Nun folgen die flüssigeren Zutaten: Das zuvor in einem Topf geschmolzene Kokosöl wird zusammen mit dem Süßungsmittel in die Schüssel gegeben und alle Zutaten gut miteinander vermengt. Das Müsli wird auf dem vorbereiteten Backblech verteilt und für ca. 12 Minuten im vorgeheizten Ofen gebacken. Zwischendurch sollte die Mischung immer mal wieder umgerührt werden. Nachdem das Müsli fertig gebacken ist und aus dem Ofen genommen wurde, muss es gut abkühlen, bevor die weiteren Zutaten wie bspw. die Kokosflocken oder das andere getrocknete Obst hinzugegeben werden können. Am besten hält sich das selbstgemachte Müsli in einem luftdicht verschlossenen Gefäß oder Glas. Viel Spaß beim Nachmachen!

\*Hintergrundmusik Video – Song: "Lakey Inspired - Blue Boi [Lofi]" is under a Creative Commons (CC BY-SA 3.0) license.  
Music promoted by BreakingCopyright: <https://youtu.be/wnOoqdcf7zU>