

# Knuspermüsli



## Zutaten:

500g Fünfkornflocken  
100g Haferschrot  
100g gehackte Nüsse  
40g Weizenkeime  
100g Kokosraspeln  
100g Sonnenblumenkerne  
50g Sesam  
50g Buchweizengrütze  
100ml Wasser  
100ml Öl  
1 Prise Salz  
1 Päckchen Vanillezucker  
3 Esslöffel Honig

## Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Die Masse auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen (Heißluft 130°C) ca. 60 Minuten rösten. Alle 10 Minuten wenden. Anschließend 100g Rosinen unter das fertig geröstete Müsli geben.

**August Schuler Mönchmühle**

Leonhardstraße 5 - 6 88212 Ravensburg Tel. 0751-23407

<http://www.moenchmuehle.com>