

# Knuspermüesli

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

---

**150 g 5-Korn- oder Vollkorn-Haferflocken**

**40 g Mandelstifte**

**30 g dunkle Sultaninen**

---

**360 g Joghurt nature**

**1 Bio-Zitrone**, wenig abgeriebene Schale und

**1 EL Saft**

**1 EL Ahornsirup**

---

**2 Aprikosen**, halbiert, in Schnitzen

**300 g Erdbeeren**, in Vierteln

**1 Apfel**

1. Flocken und Mandeln in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. rösten, auskühlen. Sultaninen daruntermischen.
2. Joghurt und alle Zutaten bis und mit Ahornsirup verrühren. Aprikosen und Erdbeeren daruntermischen, Apfel an der Röstiraffel dazureiben, mischen.
3. Knuspermüeslimischung zerbröckeln, darüber streuen.

**Tipp:** 3 EL Ahornsirup zu den gerösteten Flocken und Mandeln geben. Nochmals ca. 5 Min. bei kleiner Hitze caramolisieren lassen, dann auskühlen.

Nach Belieben mit Nüssen, Samen, Kernen und Flocken variieren.

