

Selbst gemachte Müesli-Mischungen



Alle 4 Müesli: Vor- und zubereiten: ca. 15 Min. Backen: ca. 5 Min.

Vorbereiten: Flockenmischung zubereiten. Flüssigkeiten mischen, kurz vor dem Backen mit den Flocken mischen. Mischung auf 2 Backpapieren verteilen, erstes Backpapier ins Blech legen, sofort backen. **Backen:** ca. 2½ Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen, Mischung mit einer Bratschaufel wenden, ca. 2½ Min. fertig backen. Herausnehmen, Backpapier vom Blech nehmen, Mischung auskühlen. Zweite Portion gleich backen. **Tipp:** Im Umluftbackofen können 2 Bleche gleichzeitig gebacken werden. **Haltbarkeit:** gut verschlossen ca. 1 Monat. **1 Portion:** 45 g Müesli-Mischung nach Wahl.

► **Ergänzen mit:** 2 dl Milchdrink, 180 g Joghurt oder 125 g Magerquark bzw. Blanc battu und 150 g Früchten.

Aprikosen-Müesli (glutenfrei, Bild 1)

Flockenmischung: 100 g **Amarant-Flakes**, 100 g **Sojaflocken**, 50 g **Hirseflocken**, 50 g **Haselnüsse**, grob gehackt, 50 g **Sultaninen** und 50 g **Dörraprikosen**, in Würfeli, in einer grossen Schüssel mischen.

Flüssigkeit: 2 EL **Ahornsirup**, 2 EL **gezuckerte Kondensmilch** und 1 EL **Wasser** in einer kleinen Schüssel verrühren.

Müesli-Mischung zubereiten und backen wie oben.

1 Portion (45 g): 5 g Fett, 4 g Eiweiss, 22 g Kohlenhydrate, 627 kJ (150 kcal)

Apfel-Müesli (Bild 2)

Flockenmischung: 200 g **Cornflakes**, 80 g **Hirseflocken**, 50 g **Sonnenblumenkerne**, 70 g **getrocknete Apfelstücke**, in Würfeli, und 50 g **getrocknete Cranberrys** in einer grossen Schüssel mischen.

Flüssigkeit: 2 EL **Fruchtsirup** (z. B. Orangen), 2 EL **gezuckerte Kondensmilch** und 1 EL **Wasser** in einer kleinen Schüssel verrühren.

Müesli-Mischung zubereiten und backen wie oben.

1 Portion (45 g): 3 g Fett, 4 g Eiweiss, 31 g Kohlenhydrate, 656 kJ (157 kcal)

Blaubeeren-Müesli (Bild 3)

Flockenmischung: 200 g **Cornflakes**, 100 g **Haferflocken**, 100 g **getrocknete Blaubeeren** und 50 g **Pinienkerne**, grob gehackt, in einer grossen Schüssel mischen.

Flüssigkeit: 2 EL **Fruchtsirup** (z. B. Himbeer), 2 EL **gezuckerte Kondensmilch** und 1 EL **Wasser** in einer kleinen Schüssel verrühren.

Müesli-Mischung zubereiten und backen wie oben.

1 Portion (45 g): 3 g Fett, 4 g Eiweiss, 31 g Kohlenhydrate, 720 kJ (172 kcal)

Mango-Müesli (Bild 4)

Flockenmischung: 200 g **Vollkorn-Cornflakes** (z. B. Fit-Flakes), 100 g **Rice Crispies**, 50 g **Kokosraspel** und 100 g **getrocknete Mango**, in Würfeli, in einer grossen Schüssel mischen.

Flüssigkeit: 2 EL **Fruchtsirup** (z. B. Exotic), 2 EL **gezuckerte Kondensmilch** und 1 EL **Wasser** in einer kleinen Schüssel verrühren.

Müesli-Mischung zubereiten und backen wie oben.

1 Portion (45 g): 3 g Fett, 4 g Eiweiss, 31 g Kohlenhydrate, 726 kJ (173 kcal)



= eignet sich zum Mitnehmen