

Knuspermiesli **LEICHT GEMACHT**

ZUTATEN

- 3-4 EL Kokosöl
- Zimt nach Belieben
- 1 Tasse Leinsamen
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne (Oder Kürbiskerne)
- 1 Tasse Amaranth gepufft
- 1/2 Tasse Sesam
- 1 Tasse gehackte Mandeln
- 1 Tasse Sojaflocken
- 1 Tasse Kokosflocken
- 1 Tasse Chiasamen
- 3-4 Tassen Haferflocken
- Ein kleines bisschen Honig, Agavendicksaft oder Kokosblütensirup

(Wer es absolut zuckerfrei haben möchte, der lässt Honig und Co. Einfach weg)



- Kokosöl in einer Bratpfanne erhitzen
- Zimt dazu geben, ein paar Minuten rühren.
- Die anderen Zutaten (ausser die Kokosflocken) dazu geben, mischen
- Bei Bedarf süssen und vermischen
- Die Mischung, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben
- Im vorgeheizten Ofen, bei ca. 180-200 Grad Umluft 10-12 Min. backen

