Gebackenes Nussmüsli

Ein köstliches, aromatisch – kerniges Müsli!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei, fruktosearm siehe Tipp

Für ein Backblech

250g Hirseflocken
100g gemahlene Mandeln
150g Nüsse (z.B. Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse)
50g Kokosflocken
180g Rohrzucker (ersatzweise Honig, braunen Zucker, Agavendicksaft, Reissirup oder Ahornsirup)
60ml Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Alle Zutaten gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
2. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 50-60 Minuten backen. Immer wieder wenden.

Fruktosearm – Tipp: Durch Reissirup ist das Müsli auch gut für Personen mit Fruktosemalabsorption geeignet. Reissirup süßt weniger als herkömmlicher Zucker, so erhält das Müsli eine leichte, bekömmliche Süße.