



# Knuspermüsli

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Bananen
- 300 g Haferflocken
- 4 EL Kokosöl
- 6 EL Amaranth (gepoppt)
- 2 EL Agavendicksaft
- Zimt
- 260 g Nussmix (gehackt)
- 60 g Mandeln

## Tipp:

Alternativ zu den Mandelsplittern können auch Saaten- oder Kokosflocken verwendet werden

## Zubereitung:

Zuerst die Haferflocken mit der Getreidemühle quetschen.

Danach die Bananen und Haferflocken miteinander vermischen. Nach ca. 2 Minuten werden die restlichen Zutaten hinzugegeben und ca. 6 Minuten zu einem streuseligen Teig vermischt. Anschließend die Müslimasse auf das Backblech mit Dauerbackfolie verteilen und nach Anleitung backen.

Nach der Hälfte der Backzeit die Masse wenden bzw. durchmischen.



Im Holzbackofen:  
Bei 200 °C einschließen  
Backzeit: 25 Minuten



Im Elektro-Steinbackofen:  
Oberhitze: 210 °C  
Unterhitze: 130 °C  
Backzeit: 25 Minuten  
Ofen eingeschaltet lassen



Im Haushaltsbackofen:  
Bei 150 °C einschließen  
Backzeit: 25 Minuten