KINDER-KOCHKURS.com
Hier lernen Kinder kochen

Knuspermüsli (Granola)

Hättest Du´ s gewußt?

Nüsse sind ein echtes „Brainfood“, d.h sie sind gut für Dein Gehirn und Du kannst damit die Konzentration steigern.

Deshalb ist unser Müsli perfekt als Frühstück vor der Schule und Start in den Tag.

300g zarte Haferflocken

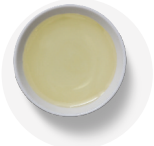
100g Nüsse

100g Trockenfrüchte

1 EL Backkakao

1 TL Zimt

2-3 EL Honig



2 EL Kokosöl

Frühstück

15 Minuten

Du kannst das Müsli nach Deinem individuellem Geschmack zusammenstellen und Nüsse und Früchte nach Deinen Vorlieben auswählen.

Tipp: In einem luftdicht verschlossenem Glas hält sich das Knuspermüsli mehrere Wochen.

Guten Appetit!

Wir legen los...

* Bevor es los geht schaffe Dir genügend Platz, wasche Deine Hände und ziehe am besten eine Schürze oder Kochjacke an.
* Wenn Du Dir nicht mehr ganz sicher bist wie die einzelnen Schritte gehen, dann schau Dir einfach noch einmal das Video zum Rezept von Kinder-Kochkurs.com an.
* **Wichtig:** wenn Du Dir am Herd oder Ofen noch nicht sicher bist, dann bitte einfach einen Erwachsenen um Hilfe.

1. Vorbereitung

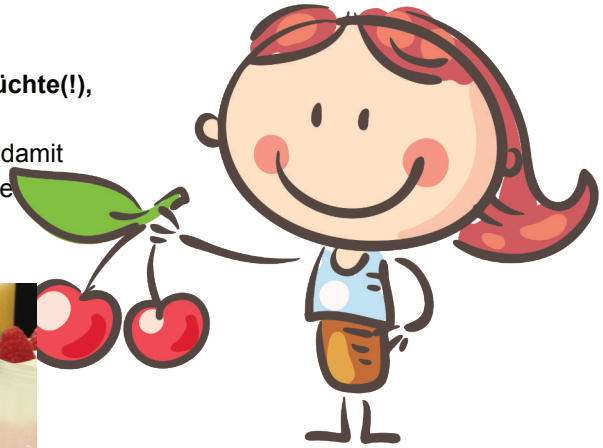
* Lege Deine **Zutaten** gewaschen bereit.
* Lege Dein **Zubehör** bereit.
* **Heize** den Ofen auf 160° Ober- & Unterhitze vor (**ACHTUNG**: Der Ofen muss leer sein!)

2. Nüsse zerkleinern

* **Gib** die Nüsse in einen Gefrierbeutel.
* **Klopfe** die Nüsse mit dem Nudelholz klein (es sollten noch Nussstücke zu zu erkennen sein).

3. Müsli vermischen

* **Gib** alle Zutaten, **außer die Trockenfrüchte(!),** In eine Schüssel.
* **Verknete** alle Zutaten gut miteinander, damit Sich Honig & Öl mit den anderen Zutaten verbindet.



4. Backblech vorbereiten

* **Belege** ein Backblech mit Backpapier.
* **Schütte** das Müsli auf das Backpapier.

2. Müsli rösten

* **Schiebe** das Backblech in die mittlere Stufe des vorgeheizten Ofens.
* **Röste** das Müsli für ca. **12-15 Minuten**.

* **Vorsicht, der Ofen ist heiß!**

3. Trockenfrüchte zugeben

* **Schneide** in der Zwischenzeit **die Trockenfrüchte** klein.
* **Nimm** das Müsli aus dem Ofen und lasse es **abkühlen.**
* **Hebe** die Trockenfürchte unter das Müsli.

Guten Appetit!

Ich liebe Feedback!

Gerne kannst Du mir schreiben oder Bilder von Deinem Gericht auf Facebook teilen.

info@kinder-kochkurs.com
#kikocom
www.facebook.com/Kinderkochkurscom/