

# NOVUM- Rezeptvorschlag



## Müsli selbst gemacht

Zutaten für ein Backblech:

250 g Haferflocken  
150 g Walnüsse  
200 g Mandeln  
50 g Sesam  
50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Kürbiskerne  
80 g Öl (Sonnenblumen-,  
Raps- oder Distelöl)  
120 g Honig

Alle Zutaten gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten. Den Ofen auf 180 ° C vorheizen und dann 20 Minuten rösten. Zwischendurch immer mal umrühren. Danach abkühlen lassen (dabei trocknet das Müsli). Das getrocknete Müsli in eine Vorratsdose füllen. Wenn es nicht schon vorher gegessen wird, hält es sich ein paar Wochen. Schmeckt besonders lecker mit Joghurt oder Quark und frischen Süd und Zitrusfrüchten.

Die Zutaten für das Müsli lassen sich beliebig erweitern. Alle Zutaten dafür finden Sie in unserer [Themenwelt im Shop](#). 

Unsere Empfehlungen:

Cerialien:

Dinkelflocken, Reisflocken, Weizenflocken, Amaranth gepoppt

Nüsse und Kerne:

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mandeln ganz, Mandelstifte, Mohn, Sesam

Trockenobst:

Kokosflocken, Bananenchips, Cranberries, Feigen, Aprikosen, Rosinen, Beeren, Datteln

Zum Verfeinern (nicht mit in den Backofen):

Schokoraspel, Kakaopulver, Honig, Zimt, Vanille

Viel Spaß beim Experimentieren und Guten Appetit!



NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim  
Telefon (0 61 44) 3 37 48-0 | Fax (0 61 44) 3 37 48-33 | [www.novum-gemueseabo.de](http://www.novum-gemueseabo.de) | [info@novum-gemueseabo.de](mailto:info@novum-gemueseabo.de)

Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.