

Knuspriges Buchweizenmüsli



- 125 ml Olivenöl
- 125 ml Ahornsirup
- 350 g Buchweizenflocken
- 1 EL Salzblüten
- 60 g Pekanüsse
- 100 g geschälte Hanfsamen
- 50 g Mandelblättchen
- 100 g Trockenpflaumen

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Buchweizenflocken in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Ahornsirup gut vermischen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit den Salzblüten bestreuen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit etwas aufmischen und wenden. Pekannüsse und Trockenpflaumen etwas klein hacken und mit den restlichen Zutaten unter das abgekühlte Müsli mischen.

Liebe ich im Sommer sehr – mit Kokosjoghurt und vielleicht noch etwas frischem Obst oder Beeren.