

Knuspermüsli mit Obst



Ein spannendes Mundgefühl gefällig? Das duftende Knuspermüsli ist zusammen mit dem farnefrohen Smoothie aus diesem Modul ein lecker-fruchtiger Start in den Tag.

Modul 7
Herbst

! enthält Gluten (Haferflocken)/Schalenfrüchte (Haselnüsse), Milch/Laktose (Milch)

€ Kosten pro Kind: ca. 0,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 300 g zarte Haferflocken
- 1 TL Zimt
- etwas Honig nach Bedarf
- 4 Birnen
- 1 Liter Vollmilch

Küchenwerkzeug

- Küchenwaage
- 2 mittlere Schüsseln
- Kochlöffel
- Backblech
- Backpapier
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Topflappen

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 150 g zarte Haferflocken
- ½ TL Zimt
- etwas Honig nach Bedarf
- 2 Birnen
- 500 ml Vollmilch

(Saisonale) Alternativen

In Frühjahr und Sommer eignen sich frische Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren), Kirschen oder Aprikosen für das Müsli. Im Herbst und Winter können Sie die Birnen auch gegen Äpfel austauschen.

Knuspermüsli mit Obst



1 Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Haselnüsse mit 100 g Haferflocken und dem Zimt mischen.

2 Nuss-Flocken-Mischung abwechselnd mit dem Honig in eine Schüssel füllen und gut durchmischen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten goldbraun backen.

3 In der Zwischenzeit die Birnen abspülen, vierteln und entkernen. Die Birnen klein würfeln und in eine Schüssel geben.

4 Die fertige Knuspermischung aus dem Ofen nehmen und bis zum Servieren abkühlen lassen.

5 Die restlichen Haferflocken mit der abgekühlten Knuspermischung zum Müsli verrühren. Birnen und Müsli auf Frühstücksschalen verteilen. Zusammen mit der Milch servieren.

Die restlichen Haferflocken werden später ungebakken zugegeben.

Achten Sie darauf, dass die Mischung nicht zu braun wird.

Große Birnen lassen sich leichter würfeln, wenn sie vorher geachtelt werden.

Assistieren Sie den Kindern beim Herausholen des heißen Bleches.

Lassen Sie die Kinder sich ihre eigene Mischung aus Müsli, Birnen und Milch in kleine Schälchen füllen.



Tipps & Tricks

Je nach Menge des zugegebenen Honigs können Klumpen im gebackenen Müsli entstehen. Diese lassen sich leicht mit den Fingern zerteilen, sobald das Müsli abgekühlt ist.

Birnen enthalten etwas weniger Fruchtsäure als Äpfel und schmecken daher angenehm süß.