

Weihnachtsmüsli aus dem Schloss

Zutaten für 4 Portionen:

4 EL Ahornsirup
1 TL gemahlene(n) Zimt oder Lebkuchengewürz
100 g Flocken (*Hafer-, Dinkel-, Mehrkornflocken*)
3 Feigen
4 Datteln ohne Stein
50 g Nüsse nach Geschmack
5 EL gepopptes Amaranth oder Quinoa
1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Leinsamen
2 EL Kokosflocken
1 EL getrocknete Cranberries
1 gute Hand voll Cornflakes (*am besten ohne Zucker*)

Arbeitsschritte:

1.
Gib den Ahornsirup in eine beschichtete Pfanne.
Lass den Ahornsirup sprudelnd aufkochen.
2.
Rühre mit einem Holzlöffel Zimt oder Lebkuchengewürz sowie die Flocken hinein.
Röste die Masse unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten an.
Sie darf nicht anbrennen.
3.
Nimm die Pfanne vom Herd und stelle ihn aus.
Schütte die Flockenmasse auf einen großen Teller.
Breite sie etwas auseinander und lass sie vollständig abkühlen.
4.
Knipse den kleinen harten Stielansatz an den Feigen ab.
Schneide Feigen und Datteln in kleine Stückchen.
5.
Vermische Feigen- und Dattelstücke gründlich mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel.
Rühre die abgekühlten Flocken darunter.
Hebe das Müsli luftdicht verschlossen auf.

Tipps:

- **Das Müsli kann man mit Obstsaft, Milch, Joghurt oder anderen Milchprodukten essen.**
- **Ganz besonders wertvoll wird es mit zugefügtem frischen, kleingeschnittenen Obst.**