

# Orangenmüsli selbst machen

## Zutaten:

- 2 Bio-Orangen
- 150g Honig
- 50ml Öl (Raps oder Sonnenblume)
- 150g zarte Haferflocken
- 150g kernige Haferflocken
- 100g Mandelstifte
- 40g Kürbiskerne
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- evtl. Vanillezucker

## Außerdem brauchst du:

- 1 Blech
- Backpapier
- 2 Schüsseln
- Raspel
- Orangenpresse
- Küchenwaage
- Esslöffel, Teelöffel, Messer



## Los geht's...

1. Wasche dir ordentlich die Hände.
2. Wasche die Orangen und trockne sie gut ab.
3. Rasple die Orangenschale in eine Schüssel. Du brauchst insgesamt 2 EL Orangenschale.
4. Schneide die Orangen auf und presse sie gut aus. 6 EL des Orangensaftes darfst du in die Schüssel zu der Orangenschale geben.  
Hast du noch Saft übrig, darfst du den Rest trinken.. ;)
5. Jetzt gibst du 150g Honig und 50ml Öl in die gleiche Schüssel und vermischt alles gut.  
Wenn du Vanillezucker rein tun möchtest, kannst du nun ein Päckchen einrühren.
6. Heize den Ofen auf 165 °C auf Umluft vor.
7. In der anderen Schüssel vermischt du die 150g zarten und 150g kernigen Haferflocken, die 100g Mandelstifte, die 40g Kürbiskerne und  $\frac{1}{2}$  TL Salz.
8. Jetzt kannst du die flüssige Orangenmischung in die trockene Haferflockenmischung schütten und alles gut vermischen.

9. Dein Müsli Mischung kannst du nun auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

10. Jetzt kommt es für 10 Minuten in den Ofen. Danach nimmst du es kurz heraus und vermischt alles noch einmal (Vorsicht heiß!). Dann darf es nochmal für ca. 8 Minuten in den Ofen. Das Müsli darf ein kleines bisschen bräunlich werden. Zu braun sollte es jedoch nicht werden.

11. Ist es fertig gebacken musst du es unbedingt gut abkühlen bevor du es probierst oder in Dosen verpackst.



Dein frisches selbst gemachtes Müsli hält sich ungefähr 2 Wochen, wenn du es davor nicht schon komplett aufgegessen hast... :)

Lass es dir schmecken. :)