

Müslikekse

Zutaten:

100 g Mandeln, 50 g Haselnüsse, 60 g Sonnenblumenkerne, 50 g Kürbiskerne,
50 g Haferflocken, 50 g Rosinen, 40 g getrocknete Aprikosen, 1 TL Zimt,
50 g Honig, 20 g Ahorn- oder Reissirup (mehr oder weniger Süße je nach Geschmack), 1 Ei

Zubereitung:

Backofen auf 150 Grad Celsius (Umluft) vorheizen und Backblech mit Backpapier belegen.

Mandeln und Haselnüsse hacken;

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haferflocken, Rosinen, Zimt, Honig, Sirup und Ei zugeben und alles miteinander gut vermischen.

Kleine Portionen von der Masse abnehmen, etwas zusammenpressen und kleine Häufchen auf das Backblech setzen. Die Masse ist sehr locker und wird erst beim Backen fest. Müslikekse im Backofen 10 – 15 Minuten (150 Grad Celsius Umluft) backen, komplett auskühlen lassen (sonst zerfallen sie leicht) und in einer Keksdose aufbewahren.

Tipps:

Anstelle von Mandeln und Haselnüssen kann man auch andere Nüsse verwenden, z.B. Wal- oder Makadamianüsse.

Auch gehackte Datteln machen sich gut in den Keksen. Einfach einen Teil der Rosinen oder die getrockneten Aprikosen durch Datteln oder auch anderes Trockenobst ersetzen.