

Crunchy-Kokos-Cashew-Knuspermüsli

für etwa 850 g Müsli (ca. 17 Portionen zu je 50 g)
abgewandelt nach einer Idee von lickmyspoon.com
Zutaten

400 g Haferflocken, Großblatt (kernige Haferflocken)
100 g Cashewkerne, grob gehackt
50 g Mandelblättchen
50 g Kokoschips (keine Kokosflocken)
50 g brauner Zucker
60 g Kokosöl, Zimmertemperatur
40 g Honig
1/2 Tl Zimt
1/2 Tl Vanilleextrakt
2 frische Bio-Eiweiß
1 Prise Salz
Zubereitung

lecker!

Den Backofen auf 150 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein großes Backblech großzügig mit Backpapier auslegen, so dass auch ein Rand hochsteht.

Die Haferflocken und grob gehackten Cashewnüsse zusammen mit den Mandelblättchen, den Kokoschips und dem braunen Zucker in eine sehr große Schüssel geben. Alles mit einem großen Löffel gründlich vermischen.

Das flüssige Kokosöl (ggf. vorher etwas erwärmen) mit dem Honig verrühren und Zimt und Vanilleextrakt unterrühren.

Die flüssige Mischung zu der Haferflocken-Mischung gießen. Mit Hilfe einer Gabel in der einen Hand und einem Löffel in der anderen Hand die Müslimischung nun sehr gründlich durchrühren. Ich mache dafür Bewegungen wie mit einem Salatbesteck und mische die Flocken von unten immer wieder nach oben. Wichtig ist, dass sich alles sehr gründlich verteilt und wirklich jede Haferflocke mit der Ölmischung in Berührung kommt. Wenn kleine Klümpchen entstehen, sollte man die immer wieder etwas auseinanderdrücken. Meistens dauert es einige Minuten, bis ich eine perfekte Masse ohne Klümpchen und ohne trockene Stellen habe.

Die beiden sorgfältig getrennten Eiweiß zusammen mit einer Prise Salz in eine saubere, fettfreie Rührschüssel oder die Schüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Handmixer oder Ballonbesen der Küchenmaschine zu steifem Schnee schlagen.

Den Eischnee mithilfe eines Teigspatels gründlich unter die Müslimischung heben und gut verrühren, bis alles gut miteinander vermengt ist.

Die Müslimischung aus der Schüssel auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech gleiten lassen und mit Hilfe der Gabel oder des Löffels auf dem Blech verteilen.

Das Blech ins untere Drittel des vorgeheizten Ofens einschieben und das Müsli etwa 20 Minuten backen, bis es etwas bräunt und leicht duftet. Nach Ablauf der Zeit alles auf dem Blech einmal gut durchmischen und das Müsli weitere 10 Minuten backen, bis es goldbraun ist.

Das Backblech aus dem Ofen holen und auf ein Kuchengitter stellen. Blech und Müsli vollständig auskühlen lassen. Am Anfang ist das Müsli nämlich noch sehr weich, wenn es direkt aus dem Ofen kommt. Erst wenn es auskühlt wird es fest und knusprig. Sobald alles vollständig ausgekühlt ist, kann man das Müsli gleich luftdicht verpacken, am besten in ein Glas oder eine Plastikdose und innerhalb von einigen Tagen verbrauchen.