

# Knusper-Müsli „Königs-Granola“

Zur Verfügung gestellt  
von



Als Topping auf Joghurt bleibt es  
schön knusprig und sorgt in der  
Winterzeit bei den Kindern für  
Extraspaß

## ZUTATEN

(für 2 Bleche – ca. 25-30 Portionen)



- 250 g Haferflocken
- 250 g Dinkelflocken
- 100 g gehobelte Mandeln
- 100 g gehackte, geröstete Haselnüsse
- 80 g Kokosraspeln
- 70 g Kürbiskerne
- 1 EL Zimt
- 3-4 EL Honig
- 150 g Kokosöl








## KÜCHENHELFER

- Küchenwaage
- große Schüssel
- Holzlöffel
- Esslöffel
- kleine ofenfeste Schale
- Backofen
- Backblech + optional Backpapier

## SO GEHT'S



-  Alle trockenen Zutaten, d. h. Getreideflocken, Nüsse und Saaten, Kokosraspeln und Zimt in eine große Schüssel wiegen und mit dem Holzlöffel gut vermengen.
-  Kokosöl abwiegen und z. B. im vorgeheizten Backofen schmelzen lassen, bis es flüssig ist (manchmal ist es so warm in der Küche, dass das Kokosöl schon flüssig ist).
-  Flüssiges Kokosöl und Honig zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermengen.
-  Die Hälfte der Masse auf einem Backblech verteilen und 20 Minuten im Ofen (180°C Ober- & Unterhitze) goldbraun backen, dabei gelegentlich vermengen, damit es gleichmäßig knusprig wird – mit der zweiten Hälfte gleichermaßen verfahren.
-  **Tipp der Kita:** Unsere Kinder wählen selbst die Zutaten aus und mischen diese ohne abzuwiegen nach ihrem Geschmack. Das Müsli gibt's bei uns als Herbstvariante in der Erntedank-Woche!

## GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



**Vom Korn zum Müsli:** Verschiedene Getreidekörner (Weizen, Dinkel, Hafer) werden betrachtet und verglichen (evt. sogar mit der passenden Getreideähre), dann gemeinsam mit einer Getreidequetsche und viel Muskelkraft zu Flocken verarbeitet. Sehen die selbst gequetschten Flocken den gekauften ähnlich? Worin unterscheiden sie sich? Die Flocken bilden die Basis für das Müsli. Die Kinder können aus weiteren Zutaten (verschiedene Saaten, Kerne, Nüsse), die sie benennen und beschreiben, ihre eigene Müsli Mischung zusammenstellen. Mit einem Holzlöffel können sogar schon die Kleinsten mitmischen.

**Bildnachweise:** Rezeptbild von UNSER KITAESSEN – Christiane Herold, Helliwood media & education | Icons: Eucalypt, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle

## MIT VIELFALT DURCHS JAHR



**Clever kombiniert:** mit frischem Obst der Saison und Milch, Joghurt oder Quark wird's vollwertig.

Alternativ zu den Mandeln und Haselnüssen können auch Walnüsse oder Saaten wie Leinsamen und Sonnenblumenkerne eingesetzt werden.

Als Topping können v.a. im **Winter**, wenn weniger Auswahl an frischem Obst besteht, auch Trockenfrüchte wie Rosinen, Apfelchips oder Sauerkirschen von den Kindern hinzugefügt werden.

Besonders **weihnachtlich** wird's durch eine Extraportion Zimt.