

## Müslitaler „Power Crunch“

Mit der nötigen Power durch den Schulalltag.



### Zutaten (für ca. 10 Taler):

- 200 g Nussmischung (Cashew, Mandel, Haselnuss)
- 30 g Kokosraspel
- 30 g Kürbiskerne
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Sesam
- 250 g kernige Haferflocken
- 100 g Cranberrys
- 4 Eiweiß
- 150 g Butter
- 180 g Honig

### Zubereitung:

- Den Ofen auf 150°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Nüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten.
- Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne ebenfalls in einer separaten Pfanne leicht anrösten.
- Nüsse und Kerne abkühlen lassen, dann in eine Schüssel geben. Haferflocken, Sesam und Kokosraspeln einrühren.
- Cranberrys fein hacken und unterheben.

- Butter in einem Topf zerlassen und den Honig einrühren.
- Honig-Buttermischung über den Nuss-Mix gießen und gründlich vermengen.
- Eiweiße steif schlagen und mit einem Kochlöffel vorsichtig unter den Nuss-Mix heben.
- Aus der Masse zehn Taler formen, mit etwas Abstand auf das Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen bis zur gewünschten Bräunung 20-25 Minuten backen.
- Herausnehmen, vollständig erkalten lassen, dann die Taler mit einem Messer vom Papier abheben.

**Tipp:**

Backen Sie schmale Riegel statt Taler: Die Teigmasse etwa 2 cm hoch gleichmäßig auf dem Backblech verteilen, fest zu einem Rechteck andrücken und die Ränder mit einem Messerrücken zu einer Kante formen. Wie angegeben backen, dann herausnehmen. Etwa 10 Minuten abkühlen lassen und mit einem großen Messer in circa 15 Riegel schneiden. Nach dem Erkalten vom Papier abheben.