

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Crunchies

250 g Vollkornhaferflocken  
(kräftiges Großblatt)  
7-8 El Honig  
1 TI Öl  
100 g Walnusskerne, gehackt  
1 TI Trockenhefe  
65 g Sonnenblumenkerne  
65 g Leinsamenkerne

Alle Zutaten gut vermischen.  
Ein Backblech mit Alufolie  
auslegen, leicht fetten, Masse  
darauf verstreichen, im vor-  
geheizten Backofen bei  
180 Grad ca. 15 Min. goldbraun  
backen.

Masse in Rechtecke schneiden  
oder in kleine Stücke brechen.