

November 2018

## Müeslimischung zum Verschenken

Selbst gemachte Geschenke aus der Küche sind beliebt – das erlebe ich immer wieder beim Verschenken meiner Müeslimischung. Für diese gebe ich 675 g grobe Haferflocken, je 175 g Sonnenblumenkerne und Sojaflocken, 150 g Kürbiskerne, 200 g gehackte Baumnüsse sowie je 100 g Kokosflocken, Weizenkleie, Sesamsamen und Leinsamen in eine grosse Schüssel und mische das Ganze gut durch. In einem Massbecher verquirlen ich 250 g Honig, 3 dl Rapsöl und 3 dl lauwarmes Wasser und giesse die Flüssigkeit über die Flockenmischung. Anschliessend vermische ich die Mischung gut, verteile diese auf einem Kuchenblech und röste sie ca. 25 Min. bei 170 °C. Während des Backens rühre ich die Mischung dreimal durch, damit ich eine einheitliche Röstung erhalte. Wichtig ist, die Mischung nicht zu stark zu rösten. Am Schluss gebe ich 200 g Rosinen und 200 g getrocknete Kirschen in die erkaltete Mischung und fülle das Müesli in Einmachgläser ab, die ich beschrifte und mit Bändern dekoriere.



Helen Schmid  
Erlebnishof Fricktal AG

Viel Freude beim Schenken  
Helen



Volg

Jeden Monat stellt eine Bäuerin der vier Volg NATURENA-Erlebniswelten im Fricktal AG, Seebachtal TG, Werdenberg SG und Zugerland ZG im «Öise Lade» ein Rezept mit einer persönlichen Geschichte vor. Helen und Herbert Schmid betreiben ihren Erlebnishof im aargauischen Wittnau nach den Richtlinien der IP-Suisse mit Mutterkuhhaltung, Acker- und Rebbau sowie Obstbäumen. Auf dem Hof gibt es zudem eine Vielzahl an Kleintieren zu entdecken.

**NATURENA**  
Schauspiel Natur – Naturnah erleben

Volg