

# Selbstgemachte Zitronenlimonade mit Minze

## Zutaten

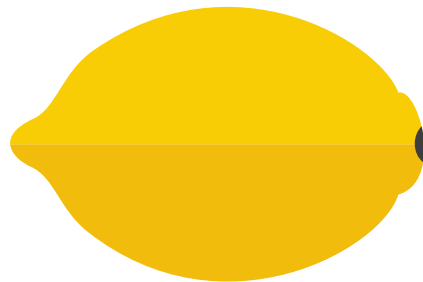
2 Zitronen  
3 Zweige frische Minze  
1,5 bis 2 EL Stevia (Pulverform)  
0,5 l Wasser

## Und so geht's

Die Zitronen auspressen und zusammen mit der Minze und dem Stevia in ein Schüsselchen geben.

Die Minzeblätter mit einem Stößel etwas zerdrücken und die Basis für die Limonade etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

Die Mischung in ein hohes Gefäß geben und mit dem Wasser auffüllen. Kühl stellen und in einem Glas mit Eiswürfeln servieren.



# Crunchy-Müsli

## Zutaten

250 g Haferflocken	4 EL Sonnenblumenöl
60 g Sonnenblumenkerne	70 g Sukrin
2 gehäufte EL Kokosflocken	Backpapier

## Und so geht's

1. Die Haferflocken mit Sonnenblumenkernen und Kokosflocken mischen. Den Backofen auf 150°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Das Öl mit dem Sukrin in einer Pfanne mischen. Bei starker Hitze unter Rühren erhitzen, bis Öl und Sukrin sich zu einer klaren Flüssigkeit verbinden. Den Flockenmix einstreuen. Rühren, bis die süße Ölmischung aufgesogen und der Pfannenboden trocken ist.
3. Die Flockenmasse gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Im Ofen (mittlere Schiene, Umluft 130°C) in 20 bis 25 Minuten goldbraun backen. Dabei mehrmals wenden. Das Müsli sofort mit dem Papier vom Blech ziehen und auskühlen lassen.

## Tipp

Bereiten Sie das Müsli zur Abwechslung auch mal mit Nüssen, Sesam oder anderen Getreideflocken zu. Wer mag, mischt vor dem Rösten noch 1 Teelöffel Zimt in den Flockenmix. Etwas Meersalz macht das Müsli noch herzhafter. In einem gut schließenden Gefäß bleibt das Crunchy-Müsli einige Wochen knusprig frisch.