

## Rezept

### Kartoffel-Knuspermüsli



Quelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

#### Zutaten für 1 Backblech:

2 große, vorwiegend festkoche Kartoffeln  
75 g Haferflocken  
100 g Amaranth-Pops  
250 g Erdnussbutter  
50 ml Kokosöl  
75 g Walnuskerne  
50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Leinsamen  
100 g Agavendicksaft  
1 TL Zimt

#### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °Celsius vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und schälen und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Das Wasser abgießen und die noch warmen Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Die Walnuskerne grob hacken.

Die Amaranth-Pops, die Haferflocken, die Sonnenblumenkerne und die Walnuskerne auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben. Das Blech im Backofen auf mittlerer Schiene circa 10 Minuten anrösten (nach fünf Minuten im Ofen wenden). Aus dem Backofen holen und in einer Schüssel abkühlen lassen.

Den Kartoffelstampf in eine Schüssel geben. Die Flocken-Nuss-Mischung und die Leinsamen hinzugeben. Agavendicksaft, Kokosöl und die Erdnussbutter in eine Schüssel geben, in der Mikrowelle circa 20 Sekunden erwärmen und gut umrühren.

Die erwärmten flüssigen Zutaten über die Kartoffel-Flockenmischung geben und den Zimt darüber verteilen. Die flüssigen und trockenen Zutaten gut mit den Händen vermischen.

## Rezept

Die Granola-Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben und glattstreichen. Im Ofen circa 12 bis 15 Minuten lang backen. Anschließend die Masse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Das Kartoffel-Granola mit den Händen aufbrechen und in einen Aufbewahrungsbehälter geben. Am besten im Kühlschrank lagern.

Alternativ können auch andere Süßungsmittel wie Zuckerrübensirup, Apfeldicksaft oder auch Honig verwendet werden.

Das Rezept für Kartoffel-Knuspermüsli, inklusive Videoanleitung, gibt es auch online unter folgendem Link: <https://die-kartoffel.de/kartoffel-knuspermuesli/>

Weitere leckere Rezepte sowie Informationen und Tipps rund um die Kartoffel gibt es unter [www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de).

### Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

### Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

### Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Mareike Hengstermann  
E-Mail: [presse-kmg@agentur05.de](mailto:presse-kmg@agentur05.de)  
Tel.: 0221 925454-815  
Sachsenring 81 | 50677 Köln



**rentenbank**  
gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank