



# Brotkrümel- Müsli

500 g altbackenes,  
getrocknetes Roggen- oder  
Vollkornbrot,  
80 g brauner Zucker oder  
Alternative (Honig,  
Rüben-, Dattel-,  
Ahornsirup)  
1 Prise Salz, etwas Zimt,  
Vanille

Backofen auf 190 °C Ober- und  
Unterhitze

(170 °C bei Umluft) vorheizen.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Brot in grobe Würfel schneiden, in  
einen Mixer geben, fein mahlen, in  
eine Schüssel schütten. Zucker, Salz,  
etwas Zimt und Vanille zugeben.

Alle Zutaten gut miteinander  
vermischen. Auf dem Backblech  
verteilen, 10 bis 15 Minuten backen,  
dabei gelegentlich die  
Krümel mit einem Löffel wenden,  
damit sie nicht zu

dunkel werden oder verbrennen.

Blech herausnehmen und abkühlen  
lassen. Brotkrümel gut

durchtrocknen lassen und zur  
Aufbewahrung in ein luftdichtes  
Gefäß abfüllen. Danach ist das Müsli  
mehrere Wochen haltbar.

**Tipp:** schmeckt mit Joghurt/Quark  
und saisonalen Früchten.



Landkreis  
Emmendingen



Forum · ernähren  
bewegen · bilden  
BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD



Gefördert  
durch



Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

# Harte Kruste, weicher Kern

Brotgenuss bis(s) zum letzten  
Krümel

**Erste Brote wurden bereits vor  
14 400 Jahren gebacken!**

Dies zeigen archäologische Funde. Die  
bei uns bekannte Brotback-Kunst  
entwickelte sich in etwa ab dem  
2. Jahrtausend v. Chr. im Orient.

## **Tipps für den Einkauf:**

- Brot häufiger in kleinen Mengen einkaufen oder einen Teil direkt scheibchenweise einfrieren
- Nicht jedes dunkle Brot ist ein echtes Vollkornbrot. Diese müssen mind. 90 % Vollkornmehl/-schrot enthalten. Helle Brote werden, um „gesünder“ zu wirken, eingefärbt. Daher ist auf die Kennzeichnung und Zutatenliste der Brotverpackung zu achten oder in der Bäckerei nachzufragen.
- Viele Bäcker bieten Ware vom Vortag günstiger an



**Mehr Infos:**