

Süß knuspern

Der Klassiker: Honig-Knuspermüsli	8
Schoko-Granola	10
Schoko-Nuss-Granola	12
Nussiges Knuspermüsli	14
Gesundes Vegan-Granola	16
Glutenfreies Knuspermüsli	18
Sommer-Granola mit Beeren	20
Herbst-Granola mit Zitrusfrüchten und Kardamom	22
Warm-würziges Winter-Granola mit Banane und Feigen	24
Frühlings-Granola mit Rhabarber und Kokos	26
Saaten-Knuspermüsli mit Mohn und Zitrone	28
Mandel-Kaffee-Granola	30
Glutenfreies Gewürz-Granola	32
Kichererbsen-Erdnussbutter-Granola	34

Salzig knuspern

Saaten-Knusper-Topping mit Fenchel und Chili zu Wurzelgemüse-Rohkost	36
Nuss-Oregano-Topping zu Frischkäse und Feigen	38
Curry-Cashew-Crunch zu Quark und Radieschen	40

Crocante mit Tomate, Basilikum und Parmesan für Zucchini-Carpaccio	42
Salat-Knusper-Topping mit Karotten und Ingwer	44

Weitere Knusper-Ideen

Knuspriges Bircher-Müsli	46
Vegane Bananen-Açaí-Bowl	48
Chia-Granatapfel-Flan	50
Grüntee-Muffins mit Granola-Topping	52
Knuspriger Tarte-Teig für Obstkuchen	54
Crunchy Chocolate Cookies	56
Knusper-Aprikosen-Riegel	58
Kokos-Energieriegel	60
Würzige Knusperriegel mit Roter Bete	62
Orientalische Knusperriegel mit Tahini und Zaatar	64
Pikante Knusper-Snacks zum Aperitif	66
Knusperboden für Gemüse-Quiches	68
Crunchy Coddled Eggs	70