

August: Granola

Für alle Knuspermüsli-Liebhaber, die eine gesündere Alternative suchen!



DAS BRAUCHEN SIE:

- 100g Nüsse, ganz, gemischt (z.B. Haselnüsse, Mandeln)
- 200g Haferflocken, kernig
- 100g Dinkelhaferflocken
- 40g Kürbiskerne
- 40g Sonnenblumenkerne
- 200g Ahornsirup
- 40g Kokosöl
- 1 Messerspitze Salz
- Optional: 1 gestrichener TL Zimt

UND SO GEHT'S:

1. SCHRITT

Vorbereiten

Backofen auf 160°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
Die ganzen Nüsse zerkleinern und in eine große Schüssel füllen.

2. SCHRITT

Ab in die Schüssel

In die Schüssel die abgewogenen Hafer-, Dinkelflocken, Kürbis- und Sonnenblumenkerne geben, vermischen und zur Seite stellen.

3. SCHRITT

Mischen und backen

Ahornsirup, Kokosöl, Zimt und Salz für ca. 3 Min. erhitzen, in die Schüssel zugeben und mit einem Kochlöffel gut vermischen. Die feuchte Granola-Mischung gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 25-30 Minuten (160°C) im unteren Drittel des Backofens backen, dabei alle 5-10 Minuten z.B. mit einem Kochlöffel gut vermischen, damit das Granola gleichmäßig bräunt, aber nicht zu dunkel wird.

4. SCHRITT

Anrichten

Granola aus dem Backofen nehmen und auf dem Backblech vollständig abkühlen lassen.
Granola z. B. mit Joghurt und Früchten servieren oder in einem Vorratsbehälter aufbewahren.

Tipp: Granola wird erst nach dem Abkühlen fest und knusprig.