Bildquelle: AdobeStock@Diana Taliun

Granola (Knuspermüsli)

Zutaten für 10 Personen

- 250 g grobe oder feine Haferflocken
- 75 g Mandeln
- 75 g Haselnüsse
- 4 EL Leinsamen
- 3 EL Buchweizen
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Sesamsamen
- 2 EL Rapsöl
- 5 EL flüssiger Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Vanillezucker
- 1 TL Salz

Hinweis: Die Mengenangaben können individuell verändert werden, sodass weniger Reste übrig bleiben.

Zubereitung

1. Nüsse nach Belieben fein zerhacken und mit den anderen Zutaten vermischen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Backblech in den kalten Ofen schieben und bei 150°C ca. 30 Minuten backen. Um Energie zu sparen den Ofen nach ca. 20 Minuten ausschalten. Das Granola wird durch die Restwärme knusprig gebacken.

2. Die Masse alle 10 Minuten umschichten, damit sie von allen Seiten gleichmäßig bräunt. Das Granola ist fertig, wenn es goldbraun ist

3. Das Blech mit dem fertigen Granola aus dem Backofen nehmen. Komplett auskühlen lassen, in ein Vorratsglas umfüllen und luftdicht lagern. An einem dunklen, kühlen Ort aufbewahrt, hält es sich mehrere Wochen. Das Granola schmeckt mit veganer Joghurtalternative oder Haferdrink.

GRANOLA

Knuspriger Genuss für jeden Tag

ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN