

Rezept

Amarant-Granola aus der Pfanne

Ein Rezept von Amarant-Granola aus der Pfanne, am 19.04.2024

Zutaten

100 g gemischte Nusskerne (z. B. Haselnusskerne, Walnusskerne, Cashewkerne)	50 g Mandeln
40 g Sonnenblumenkerne	6 EL gepuffter Amarant (aus dem Bioladen)
10 g Sesam	40 g Kürbiskerne
100 g kernige Haferflocken	10 g Leinsamen
4 TL natives Kokosöl	100 g zarte Dinkelflocken
½ TL Zimtpulver	4 TL flüssiger Honig
	¼ TL gemahlene Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Personen (ca. 500 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 250 kcal, 16 g F, 8 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Nüsse und Mandeln hacken, zusammen mit Amarant, Kernen und Samen sowie Hafer- und Dinkelflocken in eine große beschichtete Pfanne geben, mischen und ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. goldbraun rösten, dabei gelegentlich wenden. Sobald die Mischung anfängt zu duften, die Pfanne vom Herd nehmen.
2. Dann Kokosöl, Honig, Zimt und Vanille dazugeben und mit einem Kochlöffel gründlich unterrühren, bis sich alles gut verteilt hat. Das Müsli auf einem Bogen Backpapier verteilen und ca. 30 Min. abkühlen lassen.
3. Die Mischung in eine Dose füllen und an einem dunklen, trockenen Ort lagern. Sie hält sich 2-3 Wochen.