

## Rezept

# BaNuSchoKo-Granola mit Bananen, Nüssen, Schokolade und Kokos

Ein Rezept von BaNuSchoKo-Granola mit Bananen, Nüssen, Schokolade und Kokos, am 15.12.2025

## Zutaten

**75 g** Mandeln (mit oder ohne Haut)

**250 g** zarte Haferflocken

**1/4 TL** feines Meersalz

**75 ml** Ahornsirup

**75 g** Zartbitterschokolade (50-60 % Kakaoanteil)

**50 g** Pekan- oder Walnüsse

**50 g** Kokosraspel

**1** sehr reife, große Banane

**1 EL** dunkelbrauner Rohrzucker (z. B. Muscovado)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für ca. 700 g | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° (Umluft 140°) vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, dabei dürfen die Ränder gut ein wenig überstehen.
2. Mandeln und Nüsse grob hacken, mit Haferflocken, Kokosraspeln und Salz in einer Schüssel vermischen. Banane grob würfeln und mit Sirup und Zucker in ein hohes Gefäß geben, mit dem Stabmixer sämig pürieren. Bananensirup in die Schüssel geben und alles gut (!) verrühren, die trockenen Zutaten sollen von dem Sirup überzogen sein. Wer besonders kleine Müsli-Knusperstücke mag: alles noch mit den Händen durchkneten.
3. Die Mischung gleichmäßig auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 25-35 Min. backen, dabei mit dem Pfannenwender alle 10-15 Min. gut durchmischen, so gewährleistet man ein gleichmäßiges Bräunen.
4. Schokolade nicht zu fein hacken (erbsengroß). Goldbraunes Granola aus dem Ofen nehmen, mithilfe des Backpapiers (alle vier Ecken zur Mitte hin zusammenfassen) zum Abkühlen auf die Arbeitsfläche legen.
5. Variante 1: Das Granola sofort mit der Schokolade bestreuen und nach 5 Min. noch mal durchmischen, die Restwärme lässt die Schokostückchen schmelzen. Nun das Backpapier von allen Seiten über das Granola nach innen falten, Päckchen in eine Schüssel geben und für ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen: Die geschmolzene Schokolade wird fest, es bilden sich besonders schokoladige Müslistückchen. Variante 2: Granola vollständig auskühlen lassen, Schokostückchen darüber verteilen. Die Schokolade schmilzt nicht und man beißt beim Essen auf knackige Stückchen. So oder so: das fertige Granola in einem luftdichten Behälter aufbewahren.