

Rezept

Crunchy Pekan-Granola – Knuspermüsli

Ein Rezept von Crunchy Pekan-Granola – Knuspermüsli, am 19.04.2024

Zutaten

120 g Pekannusskerne	250 g kernige Haferflocken
80 g Kokosmehl	120 g Buchweizen
60 g Kürbiskerne	3 EL Chia-Samen
1 Prise gemahlener Kardamom	1 Prise Zimtpulver
1 EL Vanilleextrakt	1 Prise Meersalz
6 EL Kokosöl	6 EL Honig (ersatzweise Ahornsirup)
6 EL Apfelsaft	80 g Datteln (entsteint)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 800 g Granola | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 8 g F, 4 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, eventuell zwei Bleche verwenden. Pekannüsse fein hacken. In einer großen Schüssel zusammen mit Haferflocken, Kokosmehl, Buchweizen, Kürbiskernen und Chia-Samen vermengen. Etwas Kardamom, Zimt, Vanilleextrakt und Salz hinzugeben.
2. In einer kleinen Schale Kokosöl mit Honig und Apfelsaft verrühren. Falls das Kokosöl und der Honig zu fest sind, im Wasserbad erwärmen. Das Ganze anschließend über die trockenen Zutaten in der Schüssel gießen und alles gut vermengen. Diese Masse nun auf dem Backblech gleichmäßig verteilen und mit einem Teigschaber festdrücken, sodass sich beim Backen Cluster bilden können. Nun im Ofen ca. 25-30 Min. backen.
3. Inzwischen die Datteln fein hacken. Nach 20 Min. Backzeit das Backblech kurz herausnehmen, Datteln zur Granolamasse geben, untermengen und erneut festdrücken. Alles zu Ende backen, bis es knusprig und golden gebräunt ist. Abgekühlt in Stücke brechen, luftdicht verpacken und innerhalb von 4 Wochen verbrauchen.