

## Rezept

# Herzhaftes Granola

Ein Rezept von Herzhaftes Granola, am 28.04.2024

## Zutaten

<b>50 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>50 g</b> Kürbiskerne
<b>50 g</b> Leinsamen	<b>50 g</b> heller Sesam
<b>50 g</b> Buchweizen	<b>3 EL</b> Senfsamen
<b>1</b> Orange	<b>1 TL</b> Currypulver
<b>2 TL</b> Dattelsüße (ersatzweise Rohrohrzucker)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (ca. 400 g, 16 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 3 g F, 2 g EW, 3 g KH

## Zubereitung

1. Kerne, Leinsamen, Sesam, Buchweizen und Senfsamen in einer großen Pfanne ohne Fett mischen. Alles bei mittlerer Hitze solange erhitzen, bis es knackt. Dabei ständig rühren, damit die Saaten nicht verbrennen. Alles ca. 10 Min. rösten, bis es duftet und die Saaten leicht goldbraun geröstet sind. Inzwischen die Orange halbieren und auspressen, 5 EL Saft mit dem Currypulver gründlich verrühren.
2. Die Saaten mit der Dattelsüße bestreuen und alles gut mischen. Die Herdplatte ausschalten, die Orangensaft-Curry-Mischung dazugeben und alles zügig verrühren. Falls die Platte noch zu heiß ist, die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Das Granola auf einer Kuchenplatte verteilen und abkühlen lassen. Dann in ein Schraubglas füllen, so lässt es sich bis zu 4 Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Das herzhaftes Granola passt gut zu Blattsalaten oder als Topping für cremige Suppen und Buddha Bowls.