

## Rezept

# Himbeer-Granola mit Kokos und Mandeln

Ein Rezept von Himbeer-Granola mit Kokos und Mandeln, am 18.12.2025

## Zutaten

**40 g** Kokosöl

**150 g** kernige Dinkelflocken

**30 g** Kokosraspel

**40 g** Mandeln

**15 g** gefriergetrocknete Himbeeren (aus Drogerie- oder Supermarkt)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 275 g (18 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 5 g F, 2 g EW, 6 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Öl in einem Topf so lange erwärmen, bis es flüssig ist. Die Mandeln grob hacken.
2. Die Dinkelflocken und die gehackten Mandeln gründlich mit dem zerlassenen Kokosöl mischen und die Mischung auf dem Blech locker verteilen. Das Müsli im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Inzwischen die gefriergetrockneten Himbeeren im Mörser fein mahlen oder im Blitzhacker zerkleinern.
3. Das Müsli aus dem Ofen nehmen und sofort mit den gemahlenen Himbeeren und den Kokosraspeln mischen. Anschließend abkühlen lassen und zum Aufbewahren in ein Vorratsglas füllen. Zum Servieren je 1 Portion (1-2 EL) Granola über Naturjoghurt oder Quark streuen oder einfach als Snack verwenden.