

Rezept

Honig-Granola-Müsli

Ein Rezept von Honig-Granola-Müsli, am 01.10.2023

Zutaten

400 g Nusskernmischung (z. B. Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse)	70 g Sonnenblumenkerne
40 g Kokosraspel	50 g ungeschälter Sesam
50 g natives Kokosöl	150 g kernige Haferflocken
50 g Kakaonibs (aus dem Bioladen)	150 g flüssiger Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 900 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 26 g F, 8 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Nusskernmischung grob hacken. Mit Sonnenblumenkernen, Sesam, Kokosraspeln und Haferflocken in eine Schüssel geben und vermischen.

2. Kokosöl und Honig in einem Topf bei kleiner Hitze erwärmen und unter Rühren flüssig werden lassen. Zur Flocken-Nuss-Mischung geben und alles mit einem Kochlöffel gründlich vermischen. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech gut verteilen. Im Ofen (unten) in 20-25 Min. goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Mischung darf nicht zu dunkel werden.

3. Das Blech aus dem Ofen nehmen und das Honig-Granola-Müsli darauf ca. 30 Min. abkühlen lassen. Die Kakao-Nibs untermischen. Die Mischung in eine Dose oder ein Glas umfüllen und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Sie hält sich 4-6 Wochen.