

Rezept

# Honig-Granola-Müsli

Ein Rezept von Honig-Granola-Müsli, am 01.10.2023

## Zutaten

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