

Rezept

Honig-Nuss-Granola

Ein Rezept von Honig-Nuss-Granola, am 25.04.2024

Zutaten

300 g Nussmischung (nach Belieben; z. B. Cashewkerne, Hasel- und Walnusskerne)	100 g gehobelte Mandeln
50 g Sesam	100 g Buchweizenflocken
3 EL Kokosmehl	50 g Chia-Samen
Salz	3 EL Kokosblütenzucker
80 g Kokosöl	1 Prise Zimtpulver
80 g getrocknete Kirschen	80 g Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße 850 g Granola | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 13 g F, 3 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, eventuell zwei Bleche verwenden. Nüsse grob hacken und in eine große Schüssel geben. Mandeln, Buchweizenflocken, Sesam, Chia-Samen, Kokosmehl und Kokosblütenzucker hinzugeben. Schließlich 1 Prise Salz und etwas Zimt zufügen und alle Zutaten kräftig mischen.
2. Im Wasserbad Kokosöl und Honig erhitzen, verrühren, anschließend über die trockenen Zutaten in der Schüssel gießen und alles gut vermengen. Diese Masse nun auf dem Backblech gleichmäßig verteilen, mit einem Teigschaber festdrücken und im Ofen ca. 20 Min. backen.
3. Das Backblech kurz herausnehmen, die Kirschen zufügen, untermengen und erneut festdrücken. Alles nun weitere 5-10 Min. backen bis es lecker duftet und das Müsli gut gebräunt ist.
4. Die Granolamasse abkühlen lassen, auseinanderbrechen und luftdicht verpacken. Granola innerhalb von 4 Wochen verbrauchen.