Rezept

Knusper-Granola mit Kokos und Zimt

Ein Rezept von Knusper-Granola mit Kokos und Zimt, am 20.05.2025

Zutaten

100 g	Haselnüsse
25 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Sesamsamen
1/2 TL	Zimtpulver
5 EL	Ahornsirup
180 g	Dinkelflocken
25 g	Leinsamen
25 g	Kokosraspel
3 Msp.	Ingwerpulver
3 EL	Sonnenblumenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 18 g F, 6 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Haselnüsse in grobe Stücke hacken (oder sogar nur halbieren oder dritteln) und in eine Schüssel geben. Dinkelflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Kokosraspel und die Gewürze dazugeben, locker vermischen. Dann den Ahornsirup und das Öl dazugeben und alles mit einem Löffel oder mit den Fingern gut vermengen - es sollte eine klebrige, zusammenhängende Mischung entstehen.

2. Die Müslimischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig über die ganze Blechbreite möglichst flach verteilen. Im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen, bis alles dunkel gebräunt ist. Dabei eventuell ab und zu mal umrühren, da die Mischung am Rand oft schneller bräunt als in der Mitte.

3. Das Blech aus dem Ofen nehmen und das Granola darauf vollständig auskühlen lassen. Wer das Granola lieber etwas feiner mag und nicht so grobstückig, sollte es in dieser Zeit nochmals kräftig durchrühren. Anschließend in ein luftdicht verschließbares Glas füllen und möglichst an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Haltbarkeit: ca. 2 Monate.