

Rezept

Orient-Granola für den Vorrat

Ein Rezept von Orient-Granola für den Vorrat, am 24.04.2024

Zutaten

100 ml Rapsöl	2 Datteln (entsteint)
100 g Mandeln	200 g zarte Haferflocken
30 g Hanfsamen	1 TL Zimtpulver
½ TL gemahlener Kardamom	½ TL gemahlener Ingwer
¼ TL gemahlener Koriander	¼ TL gemahlene Nelken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 7 Portionen (à ca. 60 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 24 g F, 8 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Öl und Datteln in einem hohen Rührbecher pürieren. Die Mandeln grob hacken.
2. Alle Zutaten bis auf die Gewürze in einer Schüssel mit der Dattel-Öl-Mischung gründlich vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
3. Das Müsli im heißen Backofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen, dann herausnehmen, auf dem Blech vollständig auskühlen lassen und die Gewürze untermischen.
4. Das Müsli in einer Vorratsdose aufbewahren und diese fest verschließen, so hält es sich mindestens 4 Wochen.