Rezept

Power-Granola

Ein Rezept von Power-Granola, am 12.10.2024

Zutaten

- **30 g** Kürbiskerne
- **30 g** Mandelblättchen
- **10 g** Amarant (gepufft)
- **30 g** Kokosblütenzucker
- **1 Msp.** gemahlene Vanille
- **30 g** Kokosflakes
- **30 g** Sonnenblumenkerne
- **35 g** Kokosöl
- **½ TL** Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 13 Portionen (à 15 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal, 8 g F, 2 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 140° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbiskerne eventuell grob hacken, dann in einer Schüssel mit Kokosflakes, Mandelblättchen, Sonnenblumenkernen und dem Amarant vermischen.

2. Kokosöl und Kokosblütenzucker in eine Pfanne geben und beides bei mittlerer Hitze schmelzen. Granola-Mischung mit Zimt und Vanille dazugeben und so langen verrühren, bis sie völlig mit Öl und Zucker bedeckt ist.

3. Die Granola-Mischung gleichmäßig auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) in 20 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, gut auskühlen lassen und dann luftdicht verschlossen in einem Vorratsglas aufbewahren. Haltbarkeit: 6-8 Wochen.