

Rezept

Quinoa-Granola mit Nüssen und Kernen

Ein Rezept von Quinoa-Granola mit Nüssen und Kernen, am 19.06.2024

Zutaten

50 g ungeschälte Mandeln	50 g Walnusskerne
120 g Haferflocken	80 g Quinoa
50 g Buchweizen	30 g Sonnenblumenkerne
50 g getrocknete Cranberries	2 EL Chia-Samen
1 TL gemahlener Zimt	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Prise Salz	4 EL Agavensirup
1 EL Kokosöl	2 EL Apfelmark (alternativ: ungesüßtes Apfelmus)
2 EL Erdnussmus	50 g brauner Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße 6 - 8 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 130° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mandeln und Walnusskerne grob hacken. In einer großen Schüssel Haferflocken, Quinoa, Buchweizen, Mandeln, Walnuss- und Sonnenblumenkerne, Cranberries, Chiasamen und Gewürze mit einem Kochlöffel vermischen.
2. In einem kleinen Topf Agavensirup, Kokosöl, Apfelmark, Erdnussmus und Zucker verrühren und die Mischung kurz aufkochen. Dann alles offen unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, sodass die Masse nicht anbrennen kann.
3. Die Sirupmischung zu den trockenen Zutaten in die große Schüssel geben und verrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Masse auf dem Backblech verteilen und im Backofen (Mitte) ca. 45 Min. backen, dabei die Masse alle 15 Min. umrühren.
4. Das Granola aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen, dann luftdicht verpacken und aufbewahren. Es ist ca. 1 Monat haltbar.