

Rezept

Schoko-Granola – Schokoladen-Knusper-Müsli

Ein Rezept von Schoko-Granola – Schokoladen-Knusper-Müsli, am 28.04.2024

Zutaten

300 g 3-Korn-Flocken	150 g Buchweizen
60 g Kokoschips	4 EL Leinsamen
120 g Walnusskerne	3 EL Kokosblütenzucker
70 g Kokosöl	70 g Ahornsirup
50 g Kakaopulver	1 EL Vanilleextrakt
Salz	3 EL Kakaonibs
3 EL getrocknete Cranberries	

Rezeptinfos

Portionsgröße 850 g Granola | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 9 g F, 3 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, eventuell zwei Bleche verwenden. Getreideflocken, Buchweizen, Kokos-Chips und Leinsamen in einer großen Schüssel vermengen. Walnusskerne hacken und mit dem Kokosblütenzucker ebenfalls in die Schüssel geben.
2. Kokosöl im Wasserbad erwärmen. Ahornsirup, Kakaopulver, Vanilleextrakt und 1 Prise Salz hinzufügen und alles verquirlen. Die flüssige Masse über die trockenen Zutaten in der Schüssel gießen und alles gut vermengen. Diese Mischung nun auf dem Backblech gleichmäßig verteilen, mit einem Teigschaber festdrücken und im Ofen ca. 20 Min. backen.
3. Das Backblech kurz herausnehmen, die Kakao-Nibs und die Cranberrys zufügen, untermengen und festdrücken. Alles nun weitere 5-10 Min. backen bis es lecker duftet und die Walnusskerne schön geröstet sind.
4. Die Granolamasse abkühlen lassen, auseinanderbrechen und luftdicht verpacken. Granola innerhalb von 4 Wochen verbrauchen.