Rezept

Sesam-Tahin-Granola

Ein Rezept von Sesam-Tahin-Granola, am 12.06.2025

Zutaten

75 g	Mandeln
1 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Chia-Samen
1 TL	Zimtpulver
5 EL	Tahin (Sesampaste)
2 EL	Kokosöl
300 g	feine Haferflocken
1 EL	Kürbiskerne
2 EL	Sesam
	Salz
5 EL	Ahornsirup
1 Msp.	gemahlene Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Backblech (ca. 500 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 16 g F, 8 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Mandeln grob hacken. Alle trockenen Zutaten mit 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen.

2. In einem kleinen Topf Tahin, Ahornsirup, Kokosöl und die Vanille bei kleiner Hitze langsam erwärmen und gründlich verrühren. Zu den trockenen Zutaten geben und gut untermischen.

3. Den Mix auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, glatt streichen und im heißen Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Auf dem Blech abkühlen lassen und vorsichtig in Stücke brechen. In einem Glas mit dicht verschließbarem Deckel aufbewahren.