

## Rezept

# Super-Nuts-Granola

Ein Rezept von Super-Nuts-Granola, am 15.12.2025

## Zutaten

**100 g** Cashewkerne

**15 g** Kokosöl (1 1/2 EL)

**20 g** Getreideflocken (z.B. Hafer, Dinkel)

**3 EL** Kakaonibs

**100 g** Paranusskerne

**20 g** Kokosraspel

**20 g** Kokosblütenzucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Vorratsdose à 750 ml (10 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 16 g F, 4 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

- 1.** Cashew- und Paranusskerne in einer Schüssel mischen. 100 g davon im Mixtopf 4 Sek. / Stufe 6 fein mahlen und auf einen Teller schütten. Restliche Nusskernmischung im Mixtopf 1 Sek. / Stufe 5 hacken.

---

- 2.** Das Kokosöl im Mixtopf 2 Min. / 120° / Stufe 1 schmelzen. Gemahlene und gehackte Nüsse mit Kokosraspeln, Getreideflocken und dem Zucker dazugeben und 13 Min. / 120° / Linkslauf / Stufe 1 rösten.

---

- 3.** Fertiges Granola auf einen großen Teller schütten und auskühlen lassen. Zum Schluss die Kakao-Nibs untermischen und das Granola in einer Vorratsdose aufbewahren. So hält es mindestens 2 Wochen.