

Rezept

Super-Nuts-Granola

Ein Rezept von Super-Nuts-Granola, am 04.10.2024

Zutaten

100 g Cashewkerne	100 g Paranusskerne
15 g Kokosöl (1 1/2 EL)	20 g Kokosraspel
20 g Getreideflocken (z.B. Hafer, Dinkel)	20 g Kokosblütenzucker
3 EL Kakaonibs	

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.