

GRANOLA

Leckerer Knuspermüsli zum Selbermachen. Granola könnt ihr als Snack, Frühstücksflocken oder auch als Garnierung einsetzen. Mit diesem Rezept geht's ganz einfach.

ZUTATEN

- 100 g Haferflocken, fein
- 2 Esslöffel Chia Samen
- 50 g Mandelscheiben
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 3 EL Kokosraspeln
- 4 EL Pflanzenöl (raffiniert, hitzestabil)

ZUBEREITUNG

- 1 Den Ofen auf 150 Grad vorheizen.
- 2 Haferflocken, Chia Samen, Mandelscheiben, Kokosraspeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer großen Schale mit dem Öl vermengen.
- 3 Dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für 8 Minuten im Ofen rösten. Immer mal wieder nachschauen, damit das Granola nicht verbrennt.
- 4 Das Granola wenden und für weitere 8 Minuten (oder etwas länger) rösten. Die Zeit ist abhängig von dem Bräunungsgrad, der gewollt ist.
- 5 Anschließend aus dem Ofen nehmen und auf einem kalten Backblech abkühlen lassen. In einem luftdicht verschlossenen Container aufbewahren (bleibt für ca. 4 Wochen genießbar).

