

Granola

Zutaten:

100g gemischte Nüsse (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse)
250g kernige Haferflocken
100g Dinkelflocken
50g Reisflocken (oder Buchweizenflocken)
15g gepuffter Amaranth
je 40g Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne
10g Leinsamen
250-300g Ahornsirup (je nach gewünschter Süße)
40g Kokosfett
1Msp Salz



Zubereitung:

1. Backofen auf 160°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Nüsse mit einem Multizerkleinerer zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.
3. Hafer-, Dinkel-, Reisflocken, Amaranth, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, sowie Leinsamen einwiegen, gut vermischen und zur Seite stellen.
4. 200g Ahornsirup (Standardmenge), Kokosfett und Salz erhitzen und zur der Mischung gebe. Gut vermengen. Falls die Flüssigkeit nicht ausreicht, oder man es eben süßer möchte, einfach noch ein wenig Ahornsirup zugeben und nochmals gut vermengen.
5. Masse gleichmäßig auf das Backblech verteilen und 30 Minuten im unteren Drittel backen. Alle 10 Minuten einmal alles durchrühren und vorsichtig neu verteilen. Es sollte gleichmäßig braun werden.
6. Granola vollständig auskühlen lassen, gern ein paar Mal vermengen, es entsteht sonst ggf. eine feste Platte.

Tipps:

- das Granola wird erst nach dem Abkühlen fest und knusprig.
- es können auch Trockenfrüchte in das ausgekühlte Granola gegeben werden.