

Knuspermüesli «Granola» ohne Früchte



Zutaten ergeben ca. 600 g «Granola»
Zeitaufwand 20 Minuten + 30 Min. rösten und auskühlen lassen

- 300 g Haferflocken, grob
- 90 g Haselnüsse, grob gehackt
- 50 g Sesamsamen
- 40 g Hanfsamen
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Kokosflocken
- 3 TL Zimtpulver
- 1 Prise Kardamom
- 2 Prisen Meersalz
- 40 g Olivenöl, flüssiges Kokosöl **oder** Butter
- 2 EL Yaconsirup oder Adavendicksaft **gemischt mit** 1,25 dl Apfel- oder Orangensaft

Zubereitung

- 1 Haselnüsse hacken und alle trockenen Zutaten in einer grossen Schüssel mischen
- 2 Öl und Zucker-Saft-Mischung begeben und gut mischen, bis alles gut benetzt ist.
- 3 Ofen auf 160° vorheizen / Mischung auf einem Backblech ohne Backpapier verteilen
- 4 30 Min. in der Mitte des Ofens rösten / nach 15 Min. einmal umrühren, damit nichts anbrennt!
- 5 Abkühlen lassen und in einen Papiersack füllen*. Gläser/Dosen eignen sich nur, wenn die Mischung ganz trocken ist. (Schimmelbefall bei Nüssen) *Haltbarkeit ca. 1 Mt.

Servievorschläge

Einfach so zum Knabbern / mit Milch, Joghurt und frischen Früchten / sehr lecker auch mit selbstgemachter Nussmilch. Rezept siehe Webseite unter Rezepte.

Varianten

Eigene Mischung erfinden; mit anderen Flocken, Nüssen, Samen, Gewürzen... ev. nach dem Backen der noch warmen Mischung zerkleinerte Trockenfrüchte, Sultaninen beifügen usw ...