

Knuspermüesli «Granola» ohne Früchte



Zutaten ergeben ca. 600 g «Granola»
Zeitaufwand ca. 30 Minuten

300 g Haferflocken, grob
90 g Haselnüsse, grob gehackt
50 g Sesamsamen
40 g Hanfsamen
30 g Sonnenblumenkerne
20 g Kokosflocken
3-4 TL Zimtpulver
1 Prise Kardamom
1-2 Prisen Meersalz
40 g Olivenöl oder flüssiges Kokosöl
80-100 g flüssiger Blütenhonig / hell

Zubereitung

- 1 Die trockenen Zutaten in einer grossen Schüssel gut mischen
- 2 Öl und Honig begeben und nochmals gut (mit den Händen) durchmischen
- 3 Ofen auf 250° vorheizen / Mischung flach auf einem Backblech verteilen und ohne Backfolie – geht besser zum Umrühren –
- 4 6-7 Min. backen / Währenddem ca. dreimal umrühren, damit nichts anbrennt und unbedingt danebenstehen! Abkühlen lassen und in einen Papiersack abfüllen. Dosen eignen sich nur wenn die Mischung ganz getrocknet ist. (Achtung Schimmelbefall bei Nüssen)

Servivorschläge

Einfach so zum Knabbern / klassisch mit Milch, Joghurt und mit frischen Früchten

Varianten

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