GAUMENFREUDE •GAUMENFREUDE • GAUMENFREUDE • GAUMENFREUDE • GAUMENFREUDE • GAUMENFREUDE • GAUMENFREUDE • GAUMENFREUDE

Enjoy!

Knuspriges Granola
… für einen energiegeladenen Start in den Tag

Rezept für 1 Backblech (ca. 420g / etwa 11 Portionen)

Zutaten:

100 g	Haferflocken
60 g	Quinoa gepufft
3 EL	Leinsamen
30 g	Mandeln
40 g	Haselnüsse
50 g	Pekannüsse
3 EL	Kokosblütensirup
80 ml	Kokosöl
1 Prise	Vanillepulver oder Zimt

Zubereitung:

Backrohr auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Mandeln und Haselnüsse fein hacken und die Pekannüsse halbieren. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Das Kokosöl bei Bedarf etwas aufwärmen, falls es nicht flüssig ist. Die Mischung auf dem Backblech verteilen.

Auf mittlerer Schiene das Granola insgesamt 12 min backen. Nach 6 min wenden.

Anschließend das Granola herausnehmen. Nach etwa 30 min wieder in den abgekühlten Backofen geben und dort trocknen lassen. Erst ganz getrocknet und abgekühlt wird es fest.

Für einen perfekten Start in den Tag, zum Frühstück mit Joghurt und Obst servieren. Guten Appetit!

Schwierigkeitsgrad:	leicht
Vorbereitungszeit:	15 min
Backzeit:	12 min