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

Enjoy!

Knuspriges Schoko-Erdbeer-Granola
… für einen genussvollen Start in den Tag

Rezept für 1 Backblech (ca. 520g / etwa 14 Portionen)

Zutaten:

145 g	Haferflocken
70 g	Quinoa gepufft
10 g	Amaranth gepufft
50 g	Haselnüsse
50 g	Walnüsse
50 g	Pekannüsse
10 g	Haselnüsse gemahlen
3 EL	Kokosblütensirup
60 g	Kokosöl
2 EL	Kakao
15 g	gefriergetrocknete Erdbeeren
50 g	Zartbitterschokolade

Zubereitung:

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

Walnüsse und Pekannüsse halbieren. Alle Zutaten – außer den gefriergetrockneten Erdbeeren und der Schokolade – 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 durchmischen.

Anschließend das Granola herausnehmen und gut abkühlen lassen. Erst ganz abgekühlt wird es fest. Zum Schluss noch die gefriergetrockneten Erdbeeren und die Schokolade in kleine Stückchen hacken und untermengen.

Man kann das Granola einfach naschen oder für einen perfekten Start in den Tag, zum Frühstück mit Joghurt und Obst, servieren. Guten Appetit!

Schwierigkeitsgrad:	leicht
Vorbereitungszeit:	15 min
Backzeit:	13 min