

Knuspermüesli / Granola

Zutaten

- 300g Haferflocken
- 100 g Hirseflocken
- 50g Quinoapops
- 50 g gehackte Mandeln
- 2 dl Wasser
- 2 EL Kokosnussöl
- 2 EL Honig
- 1 Prise Salz
- 1 EL Vanillezucker

Zubereitung

Haferflocken, Hirseflocken, Quinoapops, und Mandeln in einer grossen Schüssel mischen. In einer Pfanne Wasser, Kokosnussöl und Honig leicht erwärmen, bis sich das Kokosöl und der Honig aufgelöst haben. Salz und Vanillezucker zugeben. Die Flüssigkeit mit der Flockenmischung gut vermischen.



Auf zwei Backbleche geben und bei 150 Grad Umluft ca. 30 Minuten im Ofen trocknen lassen. Die Müeslimischung nach der Hälfte der Backzeit wenden. Je länger das Müesli im Ofen ist, desto knuspriger wird es.

Einige Stunden oder über Nacht vollständig auskühlen lassen. Zum Aufbewahren in luftdichte Gefässe füllen.

Zusammen mit Joghurt, Milch und/oder Fruchtmus geniessen.

Diese Grundmischung lässt sich je nach Vorlieben einfach variieren. Hier einige Ideen:

Vor dem Backen zugeben:

- Schoggipulver
- Gehackte Nüsse
- Sonnenblumen-, Pinien- Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam
- Kokosraspel
- Zimt, Lebkuchengewürz

Nach dem Backen zugeben

- Getrocknete Beeren
- Dörrfrüchte wie Cranberries, Weinbeeren, Aprikosen in kleinen Würfeln

Mehr Rezepte und Infos finden Sie hier:

Instagram: die_ernaehrungsberaterin / Facebook: Fischer Ernährungsberatung