

Knuspermüesli / Granola

Zutaten

300g Haferflocken
100 g Hirseflocken
50g Quinoapops
50 g gehackte Mandeln
2 dl Wasser
2 EL Rapsöl
1 Prise Salz
1 EL Vanillezucker
3 EL Xylit oder Honig

Zubereitung

Haferflocken, Hirseflocken, Quinoapops, und Mandeln in einer grossen Schüssel mischen. Wasser, Rapsöl, Salz und Vanillezucker und Xylit zugeben.

Variante mit Honig: Je nach Honigart den Honig zusammen mit dem Wasser leicht erwärmen, bis der Honig flüssig wird. Anschliessend zur Flockenmischung geben.



Die 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 vollständig auskühlen lassen. Zum Aufbewahren in luftdichte Gefässe füllen.

Tipps

Je nach Vorlieben können die Flocken ausgetauscht werden.

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