

Knuspermüesli selbermachen

einfaches Granola

350 g Haferflocken
75 g Mandeln
1 TL gemahlener Zimt
100 g Kokosöl, flüssig
125 ml Ahornsirup

600 g Vollmilchjoghurt
400 g gemischte, frische Früchte
(z.B. Bananen, Trauben, Birnen)
2 EL getrocknete Früchte
(z.B. gefriergetrocknete
Erdbeeren, Äpfel)

1 Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. **2** Mandeln hobeln und mit den Haferflocken und dem Zimt vermengen. Kokosöl und Ahornsirup zugeben. Alles gut verrühren, bis die Haferflocken und Mandeln mit dem Sirup und Öl bedeckt sind. **3** Das Granola auf dem Backblech verteilen, in den Ofen geben und ca. 8 Minuten lang backen. Dann einmal wenden und weitere 8 Minuten backen. Dabei das Granola im Auge behalten, damit es nicht zu dunkel wird. **4** Bei Raumtemperatur abkühlen lassen - das Müesli wird erst jetzt knusprig. Abgefüllt in verschliessbare Schraubgläser hält es sich 2 Wochen. **2** Je 150 g Joghurt in ein Glas füllen. Mit den frischen Früchten belegen, Granola darübergeben und mit getrockneten Früchten bestreuen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
+ Backzeit

Rezept: Yvonne Bauer
→ fraeulein-klein.blogspot.com

reichhaltiges Granola

3 Tassen Getreideflocken
(Haferflocken, Dinkel etc.)
1 Tasse Nüsse (z.B. Mandeln,
Haselnüsse, Baumnüsse, Pekannüsse)
1 Tasse «Süsse» (Honig,
Agavendicksaft, Ahornsirup)
¼ Tasse Olivenöl
¾ TL Salz

1 Tasse Kerne (z.B. Kürbiskerne,
Sonnenblumenkerne, Pinienkerne)
1 TL Gewürze (z.B. Zimt oder Vanille.
Für Müesli untypische Gewürze wie
Rosmarin oder Thymian können
Granola eine besondere Note geben.)
Kokoschips, nach Belieben
getrocknete Früchte (z.B. Cranberries,
Aprikosen, Feigen, Äpfel)
WICHTIG: Früchte nach dem Backen
hinzufügen, da die Früchte sonst zu
trocken und hart werden

1 Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Getreideflocken zusammen mit den Nüssen, Kokoschips, Salz und Gewürzen in eine Schüssel geben und alles gut vermengen. **2** Honig und Öl hinzugeben und alles so lange mischen, bis keine grossen Klumpen mehr vorhanden sind und sich Öl und Honig gleichmässig um die Zutaten gelegt haben. **3** Backpapier auf ein Blech legen und die Masse darauf verteilen. **4** So lange backen, bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist (ca. 20-40 min, je nach Ofen). Beobachten Sie das Ganze aufmerksam. Das Granola darf nicht anbrennen und wird auch erst knusprig, wenn es abkühlt. Sich davon also nicht verunsichern lassen. **5** Granola vollständig abkühlen lassen, getrocknete Früchte zugeben, mischen. **6** In einem grossen Schraubglas oder mehreren kleinen Gläsern aufbewahren. Das fertige Granola hält sich mindestens 2 Wochen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
+ Backzeit

Rezept: → eatsmarter.de

