

## Granola Basis Rezept

### Zutaten

- 3 Tassen Flocken (siehe Punkt 1 unten)
- 1 Tasse Nüsse, Samen + Kerne
- 3/4 Tasse Ahornsirup oder Kokossirup
- 1/4 Tasse Kokosöl z.B. geschmacksneutral oder Rapsöl
- 1/2 TL Salz
- Gewürze nach Wahl (z.B. Zimt, Vanille)

### Zubereitung

Heize den Backofen auf 150°C Umluft vor

Anschließend alle trocknen Zutaten gut miteinander verrühren. Nun kommen der Ahornsirup und das Kokosöl dazu. Nochmal alles gut vermischen

Mischung gleichmäßig auf einem Backblech auslegen und für ca. 20-25 Minuten backen. Zwischendurch solltest du immer mal wieder umrühren, damit alles gleichmäßig braun und knusprig wird. Und ab 15 Minuten regelmäßig einen Blick drauf werfen, damit es nicht zu dunkel und damit bitter wird

Zum Schluss das fertige Granola komplett abkühlen lassen, damit es fest werden kann und dann die Trockenfrüchte untermischen

### Wenn du Granola selber machst, dann sind eigentlich nur drei Dinge beachten

1. Als Basis eignen sich kernige Haferflocken am besten. Du kannst jedoch auch Soja, Dinkel-, Hirse-, Amaranth-, oder Buchweizenflocken etc. dazu mischen
2. Damit das Granola auch ein bisschen süß wird, kannst du nebst dem Ahorn-, oder Kokossirup **nach** dem Backen Trockenfrüchte wie Rosinen, Aprikosen, Pflaumen, Datteln, Ananas, Mango, Berberitzen, Gojibeeren, Sauerkirschen, Kokos-Chips oder Cranberries etc. beimischen. Wichtig: Trockenfrüchte jedoch immer erst nach dem Backen dazu mischen, damit sie nicht verbrennen
3. Mit Nüssen, Kernen, Samen und etwas Kokosöl wird dein Granola schön knusprig. Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Buchweizenkerne ganz, Pekannuss Kerne, Cashewkerne, Haselnusskerne oder Chiasamen. Nimm einfach Deine Liebessorte(n)!

### **Serviervorschlag**

Mit veganem Mandel-, Kokosjoghurt oder pflanzlichem Milchdrink. Alternativ Milchjoghurt oder Milch. Sowie frische Früchte der Saison oder auch mal exotische Früchte drüber schnippeln und genießen!

### **Kleiner Tipp**

Das komplett abgekühlte Granola einfach möglichst luftdicht verschließen, z.B. in einer Plätzchendose und so im Vorratsschrank bis zu 2-3 Wochen aufbewahren

Wenn die Geschmäcker in Sachen Trockenfrüchte innerhalb der Familie verschieden sind, kann man das Granola ohne Trockenfrüchte in die Vorratsdose machen und jeder mischt bei Bedarf selber Früchte bei. Oder du machst daraus eine kleine Familienzeit alle 2-3 Wochen. Das fertige und ausgekühlte Granola in kleine Schüsseln aufteilen und verschiedene Trockenfrüchte auf den Tisch stellen. Jedes Kind darf sich sein eigenes Müsli mischen und in eine luftdichte Dose abfüllen.