



Granola

Diese Knuspermischung ergibt ein prima Frühstück, kombiniert mit Saisonfrüchten bzw. – beeren und etwas Naturjoghurt oder Quark. Als laktosefreie Variante kann auch Kokos- oder Mandelmilch gewählt werden. Die Mischung soll als Anregung gelten, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Sie kann auch als gesunder Snack dienen.

Ergibt ca. 10 Portionen

400 g gemischte, ganze Mandeln, Baum- und Haselnüsse etc.	3 El Natives Kokosöl
120 g Dörrfrüchte, z.B. Pflaumen, Cranberrys, Feigen, Aprikosen	1 Tl Vanilleextrakt
65 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne	1 Tl Zimt
85 g Kokosraspel oder Sesam	Salz
4 - 5 El Ahorn-, Reissirup oder Birnel	Ev. 3 El Hanfprotein
	Ev. 2 El Chiasamen

Im Idealfall weichen Sie die verwendeten Nüsse und Samen bereits am Vorabend ein, um die enthaltene Phytinsäure zu neutralisieren.

Drei Viertel der Nüsse und getrockneten Früchte im Blitzhacker grob zerkleinern, dabei wird einiges auch feiner gemahlen. Die unterschiedliche Textur macht den Gaumenkitzel der fertigen Mischung so spannend.

Kokosöl und Ahorn-, Reissirup oder Birnel in einem Pfännchen zusammen erwärmen. Sämtliche Zutaten, bis auf Hanfprotein und Chiasamen, in einer grossen Schüssel vermengen. Einige grössere Klumpen dürfen ruhig erhalten bleiben.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Ca. 30 min. gleichmässig knusprig backen.

Die Granola-Mischung aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Ev. Chiasamen und Hanfprotein daruntermischen, in luftdichte Behälter abfüllen und kühl aufbewahren. Innert ca. 2 Wochen aufbrauchen, ansonsten einen Teil der Mischung tiefkühlen.