



farmgoodies
So entsteht das Gute

SELBSTGEMACHTES GRANOLA MIT BIO- LEINSAMEN

Erstellt am 12.02.2024

🌱 vegetarisch 🥄 leicht ⌚ 60 min
Du entscheidest was in dein Granola reinkommt. Deine Lieblingszutaten und Gewürze geben den Ton an. So macht Frühstück oder Snacks richtig Sinn und Spaß 📧 by **Nicole - Stark Ernährungsberatung**. Hol dir das Rezept und die Zutaten gleich hier bei uns im Blog ▾ und im ► **Onlineshop**. Und dann nichts wie los.



Granola-Rezept (für ein großes Blech)

Zutaten:

- 300 g Müsli-Basis (grobe Haferflocken, Dinkelflocken,...)
- 100 g Kerne und Samen (Leinsamen, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesam, ...)
- 80 g Honig
- 50 g Rapsöl
- 2-3 TL Gewürze nach Wahl (Vanille, Zimt, Kardamom, Spekulatius-/Lebkuchengewürz, ...)

So wird's gemacht:

👉 Backofen auf 150°C vorheizen.

👉 Alle Zutaten gut miteinander vermengen, bis alle Flocken und Körner schön mit den flüssigen Zutaten umhüllt sind.

👉 Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 30 Min. backen. Wichtig: alle 10 Min. wenden, damit nichts verbrennt und alles rundum schön knusprig wird. Wenn das Granola eine schöne gebräunte Farbe hat, herausnehmen. Jetzt aber nicht mehr rühren. Für schöne große Cluster auf dem Blech auskühlen lassen.

👉 Erst dann zerteilen und in Gläser abfüllen. Hält trocken und dunkel gelagert mehrere Wochen.

Es passt toll zu Milch/Naturjoghurt mit Obst – als Frühstück oder Snack für zwischendurch.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Nicole Stark und das FARMGOODIES-Team

