

Granola

Neulich habe ich, von einer Freundin, eine Kostprobe Ihres selbst gemachten Granolas bekommen. Hübsch verpackt, in einem Glas und mit Schleifchen drumherum, bekam ich das Granola als Mitbringsel und war begeistert von der Idee, nicht die übliche Flasche Wein, zu einer Essenseinladung, mitzubringen. Als ich es dann am nächsten Morgen zum Frühstück aß, war es vollends um mich geschehen. Es traf einfach vollkommen mein Geschmack – geröstete Nüsse und Kerne mit einem Hauch Kokos und Sesam... Dazu Naturjoghurt, frische Erdbeeren und Ahornsirup. Für mich der perfekte Start in den Tag! Ich ging so sparsam mit dem Granola um, vor lauter Angst, mein Gläschen könnte bald alle sein. Was mache ich denn dann? Die Lösung war simpel: einfach nach der Anleitung fragen und nachmachen! Gesagt, getan! Und zwar gleich auf Vorrat, weil ich einfach nicht genug davon bekommen kann. Und hier ist es nun auch für Euch.

Danke liebe Familie Günther, dass ich euer Familien-Granola hier teilen darf!

Zutaten

- 300 gr - Walnüsse
- 300 gr - Paranusskerne
- 200 gr - Sonnenblumenkerne
- 150 gr - Haferflocken
- 150 gr - Sesam
- 70 gr - Kürbiskerne
- 100 gr - Kokosflocken
- 100 gr - getrocknete Cranberries
- 2 EL - Ahornsirup
- 2 EL - Kokosöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad (Ober- Unterhitze) vorheizen.
2. Die Walnüsse und Paranusskerne grob hacken und auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech geben. Nun in den vorgeheizten Ofen schieben und für ca. 5 Minuten rösten, anschließend einmal durchrühren und für weitere 5 Minuten rösten.
3. Nun die Haferflocken, Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne mit Ahornsirup und Kokosöl vermengen und auf das Backblech dazugeben und für insgesamt 15-20 Minuten goldbraun rösten. Zwischenzeitlich immer wieder alles durchrühren, damit die Nussmischung von allen Seiten gleichmäßig braun wird.
4. Die Kokosflocken in einer Pfanne, bei mittlerer Hitze, anrösten, bis sie leicht braun sind. Dabei

immer in Bewegung halten, weil Sie sehr schnell verbrennen.

5. Die Kokosflocken zur fertigen Nussmischung geben und alles in eine große Schale füllen und abkühlen lassen.
6. Zum Schluss die getrockneten Cranberries dazugeben und das nun abgekühlte Granola, in einen luftdichten Behälter füllen.
7. Je nach Belieben, das Granola zusammen mit Joghurt, Honig (oder Ahornsirup) und Obst genießen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia