

## Pistazien-Mandel-Granola mit Erdbeer-Chia-Mus

Nachdem ich nun seit einem Jahr immer und immer wieder das selbe [Granola](#) mache, wurde es nun dringend Zeit meiner Frühstücksroutine ein kleines Update zu geben. Ich liebe es meinen Morgen mit einer Schale Joghurt, Früchten und frischem Granola zu beginnen. Es gibt mir genug Energie für meinen Start in den Tag und hält mich bis zum Mittag satt. Dieses Pistazien-Mandel-Granola ist nicht so nusslastig wie mein ursprüngliches, sondern beschränkt sich auf 4 Grundzutaten. Es ist etwas mit Ahornsirup gesüßt und enthält außerdem Kokosöl und Zimt. Das alles gibt dem Ganzen nicht nur einen leckeren Geschmack, sondern macht die ganze Geschichte auch noch ein bisschen crunchy. Dazu habe ich ein Erdbeer-Chia-Mus gemacht. Ich bin eigentlich vollkommen süchtig nach Mandelmus und mache mir zu gerne einen großen EL davon auf meine ganze Frühstücksschale. Aber mit den warmen Temperaturen, die wir zumindest letzte Woche hatten und die hoffentlich (!!!!) ganz bald wieder kommen, hatte ich mehr Lust auf etwas frisches und fruchtiges. So kam also die Idee für das Erdbeer-Chia-Mus und voilà – die Sommervariante meines Lieblingsfrühstücks ist fertig!

### Zutaten für das Granola

---

- 200 gr - kernige Haferflocken
- 120 gr - Mandeln
- 50 gr - Pistazien
- 50 gr - Sonnenblumenkerne
- 2 EL - Kokosöl
- 2 EL - Ahornsirup
- 1 TL - Zimt

### Zutaten für das Erdbeer-Chia-Mus

---

- 350 gr - Erdbeeren
- 2 EL - Chia-Samen
- 2 EL - Ahornsirup

### Zubereitung:

---

1. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Mandeln relativ fein hacken, die Pistazien grob zerkleinern.
3. Das Kokosöl schmelzen.
4. Alle Zutaten für das Granola zusammen in eine Schale geben und gut miteinander vermengen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den gesamten Inhalt der Schale darauf verteilen.
6. Im Backofen für insgesamt 30 Minuten backen. Alle 10 Minuten die Mischung durchmischen, sodass das Granola von allen Seiten gleichmäßig braun wird.

7. Für das Erdbeer-Chia-Mus die Erdbeeren waschen, das Grüne entfernen und die Erdbeeren vierteln.
8. Die geviertelten Erdbeeren in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten einkochen lassen. Wer mag, gibt etwas Ahornsirup zum Süßen dazu.
9. Je nach Vorliebe, entweder grob mit einer Gabel die Erdbeeren zerquetschen oder mit einem Pürierstab fein pürieren.
10. Nun die Chia-Samen mit in den Kochtopf geben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.
11. Das Mus anschließend in eine Schale geben und kalt werden lassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren.
12. Das fertige Granola abkühlen lassen und in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.
13. Serviervorschlag: Etwas Naturjoghurt in ein Glas geben, darauf einige Teelöffel Erdbeer-Chia-Mus verteilen und mit dem Granola toppen. Wer mag kann noch frische Früchte, Ahornsirup, Kakao-Nibs,... dazugeben.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia