

Lecker & gesund!!

Powerfrühstück!!

Granola



Eine Anleitung zum selbst zusammenstellen

Die Zutaten:



Die Basis (ca. 300g)

Für ein Granola, auch Knuspermüsli genannt, eignen sich am besten ganze, kernige Flocken.



Facebook



Homepage



YouTube



Ideenwerkstadt

Der Crunch (ca. 200g)

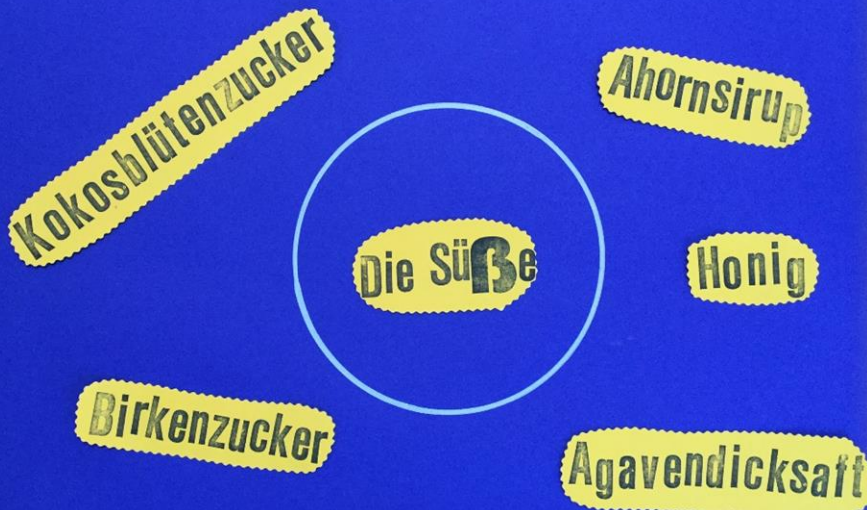
Mix es dir nach deinem Geschmack. Nüsse & Samen geben dem Granola den richtigen Biss!!

Ob du die Nüsse ganz oder gehackt haben willst entscheidest du 😊



Die Süße (ca. 100 g/ml)

Durch das spätere Hinzufügen von Trockenfrüchten (Fruchtzucker) könnt ihr den oben genannten Zuckeranteil sogar reduzieren 😊



Das Fett (ca. 25ml)

Lässt dein Granola schön knusprig werden!!





Die Würze

Pimp your Granola!! Nach deinem Geschmack oder einfach mal kreativ experimentieren!

Empfehlenswert ist immer eine Prise Salz 😊

Trockenfrüchte:

Du möchtest dein Granola fruchtig? Dann füge doch einfach ein paar Trockenfrüchte dazu!! Du kannst hier frei entscheiden.



Die Zubereitung:

1. Backofen auf 180° Umluft vorheizen (200° Ober-/Unterhitze)
2. Alle trockenen Zutaten (ausser die Trockenfrüchte) in eine Schüssel geben und vermischen.
3. Jetzt die Süße (falls flüssig) und das Öl hinzugeben und mit den anderen Zutaten gut vermengen.
4. Die Granola-Masse gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und 20-30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Zwischendurch solltest du das Granola mal wenden (Ich mache das alle 8-10 Minuten). → Wichtig!! Nicht blind der Uhr vertrauen und das Granola im Blick behalten, damit es nicht verbrennt.
5. Anschließend das Backblech aus dem Ofen nehmen und auf eine Hitzebeständige Fläche stellen, damit das Granola abkühlen und aushärten kann.
6. Das ausgekühlte Granola hält sich am längsten frisch in einem licht- und luftdichten Behälter.

Guten Appetit!!

3 Rezeptideen/-vorschläge

