

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Knusper-Granola

Zutaten

250 g
Getreideflocken (Hafer-, Dinkel-, Hirseflocken, etc.)
50 g
Amaranth- und/oder Quinoapops
100 g
gehackte Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Cashewnüsse, Pistazien, etc.)
50 g
Samen (Kürbis-, Sesam-, Sonnenblumen-, Lein-, Chiasamen, etc.)
4 EL
Kokosnussöl
2 EL
Süsse (Agavendicksaft, Ahornsirup, Kokosblütensirup, etc.)
50 g
getrocknete Beeren und / oder gehackte Dörrfrüchte

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Getreideflocken, Getreidepops, Nüsse und Samen in einer Schüssel gut vermischen. Kokosöl und Süsse dazugeben und nochmals gut mischen. Die Masse gleichmässig auf einem Backblech verteilen und für 15 bis 20 Min. backen. Zwischendurch ein- bis zweimal umrühren. Das fertige Granola etwas auskühlen lassen und getrocknete Beeren und Dörrfrüchte darunter mischen. Das Knusper-Granola anschliessend mit pflanzlicher Milch oder pflanzlichem Joghurt und frischen Früchten der Saison servieren. Das restliche Granola in einem trockenen, luftdichten Gefäss aufbewahren.

Es werden folgende Haushaltgeräte benötigt: **Ofen**.

Rezeptgruppe: Beilage, Dessert, Vorspeise, Kekse, andere.

Dieses Rezept von [Familycious](#) [3] wurde eingetragen von: Swissveg / 2018-01-08 16:47:14

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2386

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2386

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <https://www.swissveg.ch/www.familycious.ch>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>