

Granola Knuspermüsli

Zutaten für ca. 500 g:

250 g Getreide
100 g Nüsse
50 g Kerne/Saaten
ca. ½ TL „Geschmacksstoff“
Prise Salz
80-100 g Süßungsmittel
3-4 El neutrales Öl
60 g Trockenfrüchte

Zubereitung:

1. Backofen auf 160 ° C (Heißluft) vorheizen.
2. Getreide, entsprechend vorbereitete Nüsse, Kerne, Geschmacksstoff, Salz, Süßungsmittel und Öl in einer Schüssel mischen.
3. Auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbreiten.
4. Im Backofen unter gelegentlichem wenden und mischen (mit einer Gabel) ca. 20-30 Minuten goldgelb backen und karamellisieren lassen.
Aus dem Backofen nehmen und vollständig auskühlen.
5. Trockenfrüchte fein würfeln und untermischen.
Mit Joghurt und Früchten servieren.

Das Müsli hält sich luftdicht verschlossen etwa 1-2 Wochen.

Getreide z.B. kernige Haferflocken, Dinkel-, Weizen-, Roggenflocken, Weizenkeime, Haferkleie

Nüsse, Mandeln z.B. Mandeln, Cashew, Haselnüsse, Erdnüsse, Macadamia, Pistazien, Walnüsse, Pekan (alle ungesalzen, in Blättchen oder grob gehackt)

Kerne/Saaten z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, gepuffter Amaranth

„Geschmacksstoffe“ z.B. Vanille, Zimt, Ingwer, Orangenschale, Milchpulver

Süßungsmittel z.B. Honig, Ahornsirup, brauner Zucker

Trockenfrüchte z.B. Äpfel, Aprikosen, Ananas, Bananen, Cranberries, Korinthen, Rosinen, Kirschen, Papaya, Mango, Feige, Datteln (jeweils gewürfelt oder gehackt)

Schokoladentropfen