

Home Made Granola



Zutaten:

6 mittlere Äpfel
1 TL Zimt
½ Stange Vanille
300g Haferflocken
1 EL Flohsamenschalen
5 EL Sonnenblumenkerne

Aufwand: 1h 30min.

5 EL Kürbiskerne
2 EL Sesam
2 EL Leinsamen
3 EL Agavendicksaft
8 getrocknete Aprikosen
1 Hand gemischte Nüsse

Dies ist ein tolles und einfaches Rezept für alle die, welche gerne Müsli zum Frühstück essen, aber nicht so viel Zucker mögen, wie es leider in vielen gekauften Versionen der Fall ist.

Dies ist nur eine mögliche Variante einer Granola Mixtur und kann nach Euren Geschmack angepasst werden. Ich hatte nur gerade zu viele Äpfel vorrätig und somit optimal Food Waste zu verringern.

1. Die Äpfel schälen und in grobe Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Deckel die Äpfel mit einem Schluck Wasser auf mittlerer Stufe, für ca. 5 min. weich kochen.
2. Anschliessend die Äpfel in einen Mixbehälter geben, mit Zimt und Vanille würzen und zu einem cremigen Püree mixen.
3. Nun die Haferflocken mit den Nüssen, Samen und kleingehackten Aprikosen vermengen und mit dem abgekühlten Apfelmus vermengen. Nun die Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit Agavendicksaft verfeinern.
4. Die Masse bei 160° für ca. 1h goldgelb backen. Damit die Mischung auf allen Seiten gleich knusprig wird, empfiehlt es sich diese während der Backdauer mit einem Kochlöffel zu wenden.
5. Nach dem Auskühlen kann die fertige Granola zerkleinert und in einem verschliessbaren Glas oder luftdichten Behälter verpackt werden.

Die Mischung passt hervorragend mit Milch / Getreidemilch oder Naturjoghurt mit Leinöl.