

Rezept für Granola (Knuspermüsli)

Zutaten

80 g Walnüsse
80 g ganze Mandeln, blanchiert
25 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse (ca. 25 Stück)
180 g Dinkelflocken oder Haferflocken (Großblatt)
20 g Haferflocken (Kleinblatt)
20 g Kokosflocken
1/4 TL gemahlener Zimt
1/4 TL Salz



4 EL (40 ml) neutrales Öl (zB Sonnenblumen)
4 EL (40 ml) Ahornsirup

Optional: Trockenfrüchte wie Rosinen,
Cranberries, Sauerkirschen

Zubereitung

Walnüsse, Mandeln und Erdnüsse mit einem Messer nicht allzu fein zerkleinern. Die gehackten Nüsse, Dinkel- und Haferflocken, Kokosflocken, Zimt und Salz gründlich in einer großen Schüssel mischen.

4 EL Öl abmessen und in eine kleine Schüssel leeren, dann 4 EL Ahornsirup mit dem gleichen Löffel abmessen und in die Schüssel zum Öl geben. Auf diese Weise bleibt der Ahornsirup nicht am Löffel kleben. Öl und Ahornsirup verrühren. Die Mischung muss nicht vollkommen homogen sein, diese beiden Bestandteile lassen sich nur schwer vermengen.

Die Öl-Sirup-Mischung über das Granola leeren, dann gut durchmischen.

Das Granola auf einem Blech mit Backpapier gleichmäßig verteilen und bei 170 °C Umluft im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen. Zwischendurch das Blech zwei Mal zum Wenden aus dem Ofen nehmen. Das Müsli soll nicht zu dunkel werden, da es sonst bitter schmeckt, daher besonders gegen Ende der Backzeit im Auge behalten.

Das Blech aus dem Ofen nehmen, das Granola mit einem Kochlöffel fest gegen das Backblech drücken und abkühlen lassen. Nicht mehr umrühren. Das fördert die Klumpen-Bildung.

Wer gerne Trockenfrüchte in sein Granola möchte, mischt sie nach der Backzeit (vor dem zusammenpressen mit dem Kochlöffel) zum Granola. Sollte es verschiedene Trockenfrüchte-Vorlieben im Haushalt geben, am besten individuell direkt vor dem Konsum dazu mischen. Gutes Gelingen! (Ursula Schersch, derStandard.at)