

# GRANOLA BARS

## ZUTATEN:

(für eine 20x20 cm Form ersatzweise 22-23 cm Springform)

- 55 g Mandeln
- 115 g Haferflocken
- 30 g gemahlene Leinsamen (bei ganzen Samen siehe Schritt 2)
- 55 g Kokosette (fein)
- 1/4 TL Salz
- 55 g Datteln, entkernt (ca. 6 Stück)
- 3 EL Kokosöl (30 g)
- 2 EL Erdnussbutter (35 g), hier 100 % gemahlene Erdnüsse
- 60 ml (75 g) Ahornsirup



## ZUBEREITUNG

1. Mandeln grob hacken und gemeinsam mit den Haferflocken auf einem Backblech verteilen. Bei 160 °C Heißluft (175 °C Ober- und Unterhitze) im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten backen, bis die Mandeln ganz leicht golden sind, die Haferflocken sollten sich farblich nicht verändern. Das Blech aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen. Eine 20x20 cm Form mit Backpapier auslegen.
2. Nachdem man Leinsamen oft nur im Ganzen bekommt, kann man sie selbst mahlen: Dazu die Samen in einer Kaffeemühle oder einem leistungsstarken Blitzhacker pulvrig zerkleinern.
3. Gemahlene Leinsamen, Kokosette, Salz, abgekühlte Mandeln und Haferflocken in einer Schüssel vermengen.
4. Falls die Datteln noch nicht entkernt sind, die Kerne entfernen. Sollten sie eher trocken sein für 10 Minuten in warmes Wasser einlegen. Wenn die Datteln zu trocken sind, halten die Riegel später nicht zusammen. Die Datteln anschließend fein schneiden und in die Schüssel mit den restlichen Zutaten geben. Alles gut durchmischen. Sollten sich größere Dattel-Klumpen bilden, diese mit den Fingern etwas zerreiben.
5. Kokosöl, Erdnussbutter und Ahornsirup in einer kleinen Pfanne oder einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen. Die Masse kurz zum Köcheln bringen und gut durchrühren, damit sich alle Zutaten verbinden.
6. Die Erdnussauce heiß in die Schüssel mit den restlichen Zutaten leeren und mit einem Löffel gründlich vermengen.

7. Die Masse mit einem Löffel gleichmäßig in der vorbereiteten Form verteilen. Anschließend ein Stück Backpapier darauflegen und mit einem Trinkglas mit breitem Boden oder einer Teigkarte sehr fest andrücken. Die Ränder nicht vergessen.
8. Die Form im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Heißluft (175 °C Ober- und Unterhitze) backen, bis die Ränder etwas dunkler sind, rund 18 Minuten backen.
9. Das Granola 5-10 Minuten in der Form abkühlen lassen, mithilfe des Backpapiers aus der Form ziehen und auf ein Schneidebrett heben. Sofort in 8-12 Stücke schneiden. Das Granola ist schwierig zu schneiden, wenn es abgekühlt ist. Die Riegel sollten beim Schneiden nicht oder nur geringfügig bröseln. Falls sie beim Schneiden zerfallen, kann man sie noch weiter zerkleinern und als Granola mit Milch oder Joghurt essen. Gutes Gelingen! (Ursula Schersch)