

Granola

Von Seminarbäuerin Elisabeth Lust-Sauberer (Studio 2, X. 6., 17.30 Uhr, ORF 2)

100 g Nüsse (gehackt)
250 g Haferflocken
150 g Dinkelflocken
20 g gepuffter Amaranth
80 g Kerne (z. B. Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne)
10 g Samen (z. B. Leinsamen)
200 g Honig
40 g Sonnenblumenöl
etwas Zimt
1 Prise Salz

Die Nüsse in einer Schüssel mit Flocken, Kernen und Samen vermengen.

Den Honig in einem Topf erwärmen, dann mit Öl, Salz und Zimt verrühren und zum Nuss-Gemisch geben.

Das Ganze gut miteinander vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech gleichmäßig verteilen und im Rohr bei 160° C 20-25 Min. backen – dabei immer wieder durchrühren.

Anschließend das Granola auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Zum Lagern in Gläser füllen und diese luftdicht verschließen.

Tipp: Je nach persönlichem Geschmack lässt sich das Rezept noch durch getrocknete Cranberrys oder Rosinen bzw. diverse andere Trockenfrüchte (Marillen, Datteln, Feigen, Zwetschken) erweitern. Man kann die Nüsse reinsortig verwenden oder auch eine Nussmischung nehmen – z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Mandeln (evtl. mit Schale) etc.

Info: Das Granola eignet sich z. B. für Müslis, als Basis für Schichtdesserts oder auch als „Crunch“ zum Dekorieren von diversen Nachspeisen.