

Nussfreies Granola

Zutaten (für circa 500 g):

- 200 g Haferflocken
- 50 g Kokosraspeln
- 30 g Leinsamen
- 75 g gepuffter Amarant
- 75 g gepuffte Quinoa
- 50 ml Rapsöl
- alternativ: Kokosöl
- 1 EL Agavendicksaft
- nach Belieben: etwas Zimt

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Feste Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Zum Schluss Öl und Agavendicksaft dazugeben und untermengen. Nach Belieben mit Zimt abschmecken.

Die Masse gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im Ofen etwa 20-30 Minuten backen. Dabei die Masse alle paar Minuten umrühren und das Granola gut im Blick behalten, damit es gleichmäßig bräunt und nicht zu dunkel wird.

Blech aus dem Ofen nehmen und Granola vollständig abkühlen lassen. In Schraubgläser füllen und innerhalb von 4 Wochen verbrauchen.

Zutaten für Granola mit Obst und Joghurt (für 1 Portion):

- 150 g Kokosjoghurt
- 50 g Beerenobst
- alternativ: anderes Obst der Saison
- 50 g selbst gemachtes Granola

Kokosjoghurt in eine Schüssel geben und glatt rühren. Beeren (z.B. Heidelbeeren und Brombeeren) oder anderes Obst waschen und putzen und gegebenenfalls klein schneiden, TK-Beeren auftauen lassen. Beeren und Granola zum Joghurt geben und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen