

## Kernmix-Granola

### Zutaten (für 10 Portionen):

- 50 g gemische Hafer-, Roggen-, Weizen-, Dinkelflocken
- 100 g (zu gleichen Teilen) Kürbis-, Pinien-, Sonnenblumenkerne
- 1-2 EL Currypulver
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Ahornsirup

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, auf dem Blech verteilen. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten backen, zwischendurch ein- bis zweimal durchmischen.

Auf dem Blech auskühlen lassen, dann in einem Behältnis luftdicht aufbewahren.

Variante: statt Curry passt auch Paprikapulver oder für eine süße Variante Zimt

Tipp: schmeckt toll als Topping auf Salat und Suppe oder ins Müsli gemixt

Pro Portion circa 89 kcal, 5 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 6 g Fett

Sendung/Quelle: Markt

Letzter Sendetermin: 19.02.2018

Koch/Köchin: Dagmar von Cramm

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)