

Granola (Knuspermüsli) mit Banane

Zutaten für 12 Portionen (circa 600 g):

- 2 reife Bananen
- 4 EL Kokosöl
- 1 TL gemahlene Vanille
- 1 TL Zimt
- 2 Prisen Salz
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g gepuffter Amarant
- 200 g Mandelblättchen
- 50 g Kokosraspeln
- 100 g kernige glutenfreie Haferflocken
- alternativ: Dinkelflocken

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Bananen schälen und grob würfeln. Mit Öl, Vanille und Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren.

Sonnenblumenkerne, Amarant, Mandeln, Kokosraspel und Haferflocken in einer Schüssel mischen. Das Bananenpüree mit einem Kochlöffel dazugeben und gut untermischen.

Die Masse gleichmäßig auf dem Blech verteilen und im Ofen auf der unteren Schiene 25-30 Minuten backen. Dabei nach jeweils 8 Minuten gut durchmischen, sodass das Granola gleichmäßig bräunt.

Granola aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech vollständig abkühlen lassen. Anschließend zum Aufbewahren in eine fest schließende Dose oder ein Glas füllen.

Zum Servieren pro Person etwa 50 g Granola in Schalen füllen. Pro Portion zum Beispiel mit etwa 200 g (veganem) Joghurt und 125 g Himbeeren oder Heidelbeeren servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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