

# Granola mit Kokosjoghurt und frischen Beeren

## Zutaten (für etwa 800 g):

- 300 g Haferflocken
- 300 g Mandeln, Cashewkerne und Kürbiskerne
- 100 g Sesam und Leinsaat
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 ml Ahornsirup
- 2.5 EL Olivenöl
- alternativ: neutrales Öl
- Kokosjoghurt
- etwas Vanillemark
- frische Beerenfrüchte
- frisches Basilikum

Bei der Auswahl und Menge an Nüssen, Kernen oder Samen kann man nach Herzenslust variieren. Die Mischung richtet sich nach dem persönlichen Geschmack und Geldbeutel. Grundlage sind Haferflocken. Sie sollten mindestens ein Drittel der Masse ausmachen, zudem sind sie preisgünstig. Neben den empfohlenen Zutaten eignen sich für das Granola auch Walnüsse, Haselnüsse oder Kokoschips. Am besten das Granola auf Vorrat herstellen. Es hält sich in Gläsern über mehrere Wochen und schmeckt im Müsli, als Dessert-Topping oder pur als knuspriger Snack.

Die Zubereitung ist einfach: Ofen auf 160 Grad vorheizen. Haferflocken, Nüsse, Samen und Kerne in eine Schüssel geben und mit Ahornsirup und Öl vermengen. Die Menge an Ahornsirup richtet sich ebenfalls nach dem persönlichen Geschmack. Backpapier auf ein Backblech legen und die Masse gut darauf verteilen. 20-30 Minuten goldbraun und knusprig im Ofen rösten. Zwischendurch die Masse mindestens einmal wenden. Den Backofen im Blick behalten, denn das Granola kann schnell zu dunkel und bitter werden.

Backblech aus dem Ofen nehmen und die Masse abkühlen lassen. Dabei vorsichtig durchmengen. Das Granola sollte nicht zu krümelig werden, es können auch größere Stücke dazwischen sein.

Wir empfehlen Granola als Müsli zum Frühstück oder als Power-Snack für Zwischendurch. Dafür Kokosjoghurt mit etwas Ahornsirup und Vanillemark vermengen. Die Beeren säubern, waschen und trocknen. Etwas Kokosjoghurt in eine flache Schüssel geben und darauf 1 Portion Granola geben. Darüber die Beeren verteilen. Mit Basilikumblättern garnieren. Am besten passt kleinblättriges Basilikum (Buschbasilikum) dazu.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 31.07.2022

Koch/Köchin:

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