



Selbstgemachtes Granola

Folgend stellen wir Ihnen ein gesundes Rezept aus dem Symposium Hotels Office vor. Unsere Mitarbeiterin Katharina Hann, Online-Marketing, verrät ihr Lieblingsrezept für das perfekte Granola. Selbstverständlich können Sie die Zutaten nach Belieben umändern oder noch Zutaten wie Trockenfrüchte einfügen.

Zutaten für 2 Backbleche

- 3 Tassen Flocken (Haferflocken, Dinkelflocken usw.)
- 1 Tasse gehackte Nüsse
- 1 Tasse gepuffter Amaranth
- $\frac{3}{4}$ Tasse Honig oder Ahornsirup
- $\frac{1}{4}$ Tasse Kokosöl
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- 1 Tasse Kerne (Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen usw.)
- Kokosraspeln

Zubereitung

Haferflocken mit Nüssen, Amaranth, Kokosraspeln, Kernen und Salz vermengen. Flüssiges Kokosöl mit Honig dazu und unterrühren. Das Vermengen geht am leichtesten mit den Händen. Wenn die Masse nicht zusammenhält, etwas mehr Honig hinzufügen. Backbleche mit Backpapier auslegen und Masse darauf verteilen. Für 20-25 Minuten bei 150 Grad Heißluft backen.

Nachdem die Masse ausgekühlt ist, in kleinere Stücke brechen und in Vorratsgläser füllen.

Schmeckt sehr gut zu Joghurt, Milch oder zum Naschen zwischendurch – Mahlzeit! 😊