

Granola di Veronica

Eine reichhaltige und gesunde Mischung für einen guten Start in den Tag!

Für zwei grosse Bleche im Haushaltbackofen

- 250 g Grosse, grobe Haferflocken (nur diese sind Vollkorn)
 - 50 g Dinkel- oder Hafernüsschen (Dinkel-Pops)
 - 3 EL Sesam
 - 2 EL Buchweizen ganz
 - 1 EL Leinsamen
 - 6 EL Sonnenblumenkerne
 - 70 g Mandeln ganz, grob hacken
 - 70 g Haselnüsse ganz, grob hacken
 - 70 g Baumnüsse (Walnüsse), grob hacken und dann alles zusammenmischen.
- Direkt in ein kleines Pfännchen (Töpfchen) wägen:
- 50 g Olivenöl «vom Guten»
 - 50 g Wasser
 - 50 g milden Honig
 - 70 g braunen Zucker
 - 1/8 TL Zimt
 - 1/8 TL Vanillepulver (gemahlene Schote), oder 1 Messerspitze Schoteninhalt
 - 1/4 TL Salz

Alles zusammen auf kleiner Flamme erwärmen. Umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nicht kochen.

Dann zur Flockenmischung giessen und gut vermischen.

2 Bleche mit Backpapier auslegen und die Mischung darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 30 Minuten backen. Mit Umluft beide Bleche gleichzeitig, ohne Umluft besser nacheinander.

Nach 15 Minuten wenden und danach oft kontrollieren und wenden. Sie sollen schön dunkelgoldig sein. Knusprig wird die Masse erst beim Abkühlen.

Varianten

Sie können die Flockennussmischung problemlos variieren. Was Sie nicht mögen oder nicht zur Hand haben, lassen Sie einfach weg oder ersetzen es. Je weniger Nüsse Sie dazugeben, umso günstiger wird die Mischung, und umso schneller ist sie in der Zubereitung – spart die Zeit des Nüssehackens. Wichtig ist bloss das ungefähre Befolgen des Verhältnisses von Gesamtvolumen zu Flüssigkeit.



VERONICAS TIPP

Ich mische keine Trockenfrüchte dazu, wie es in vielen Rezepten angegeben ist. Diese machen die Mischung feucht und ich liebe sie knusprig. Und ausserdem mag ich die Früchte lieber frisch. Die Auswahl ist ja gross, auch im Winter. Haben Sie es schon mal mit geriebener Karotte probiert? Joghurt, Karotte und Apfel mischen und Granola darüber. Mmh, was für ein Start in den Tag!