

Knuspermüesli (Granola)

Zutaten

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Trocknen lassen im Ofen: ca. 45 Minuten

Vollständig auskühlen lassen: über Nacht

Für ca. 900 g Knuspermüesli

luftdichte Säckli oder verschliessbare Gläser

Sirup:

1 dl Wasser

100 g Zucker

2 EL Honig

1 Prise Salz

Knapp ½ dl Rapsöl

Granolamischung:

400 g grobe Hafer- oder Getreideflocken

80 g Kokosflocken

80 g Mandelstifte oder -blättchen

1,5 TL Zimt

100 g Cranberries

50 helle oder dunkle Weinbeeren

50 g Dörraprikosen, klein geschnitten



Zubereitung

1. Sirup: Alle Zutaten bis und mit Salz zusammen aufkochen. Ab und zu rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Öl und Granolamischung bis und mit Zimt begeben. Gut mischen. Auf ein Blech geben und verteilen. Ideal ist ein Blech mit hohem Rand.
2. In der Mitte des auf 175 Grad vorgeheizten Ofens (Ober-Unterhitze) ca. 45 Minuten trocknen lassen, bis das Granola knusprig und vollständig getrocknet ist. Alle 10 Minuten Blech aus dem Ofen nehmen und Granola wenden. (Bei Heissluft nur 160 Grad)
3. Wenn es knusprig ist, Ofen abstellen, Blech herausnehmen, Cranberries, Weinbeeren und Aprikosen begeben, gut mischen. Die Mischung im halbgeöffneten Ofen vollständig auskühlen lassen.
4. Haltbarkeit gemäss Zutaten.

Zubereitung des Knuspermüeslis (Granola):

Granola nach Belieben mit Quark, Jogurt oder Milch mischen.

Nährwerte

100 Gramm enthalten: 386 kcal, 9g Eiweiss, 17g Fett, 49g Kohlenhydrate.



Schweiz. Natürlich.



Weitere 5000 Rezepte finden Sie auf www.swissmilk.ch/rezepte

2 / 2