



## SELBSTGEMACHTES GRANOLA MIT BUCHWEIZEN, QUINOA UND MANDELN

( Start in den Tag )

Ein knusprig, aromatisches Frühstück -  
Highlight für jeden Tag

### Rezept für: ca. 500g Granola

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten

200g Buchweizen

40g Quinoa, gepufft

100g Mandeln

80g Kokosflocken

140g Sonnenblumenkerne

90ml Kokosöl

50ml Ahornsirup

### Anleitung

1. Das Kokosöl schmelzen und mit dem Ahornsirup vermischen.
2. Alle Zutaten mit dem Kokosöl und dem Ahornsirup vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad für circa 20 Minuten backen. Bis die das Granola leicht gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, bzw. umrühren.

### TIP

- Im Schraub- oder Bügelglas ist das Granola circa zwei Monate haltbar.
- Dazu passt Kokosjoghurt oder jeder andere Pflanzenjoghurt und frische Früchte.
- Super eignen sich auch Walnüsse, Pekannüsse, Haselnüsse, Amaranth usw.
- Getrocknete Früchte immer erst zum Schluss dazu geben und nicht im Ofen mitrösten, da sie sonst verbrennen.
- Super lecker sind auch weitere Gewürze , wie Zimt und Vanille.