

GRANOLA SELBER MACHEN / MÜSLI / FRÜHSTÜCKS IDEEN



Granola ist ein Knuspermüsli und besteht in diesem Rezept aus Haferflocken, welche mit Nüssen und Honig karamellisiert werden. Das Granola kann zum Frühstück mit Joghurt, Milch oder Obst gegessen werden, es kann aber auch als Crunch für Torten benutzt werden und in Desserts eingesetzt werden. Einmal hergestellt kann man es etwa 2-3 Wochen lagern.



Zubereitungszeit
4 Minuten



Back-/Kochzeit
20 Minuten

GRANOLA

Hacke die Mandeln und Haselnüsse grob mit einem Messer. Verrühre alle Zutaten für das Granola in einer Rührschüssel und schütte sie auf ein mit Backfolie belegtes Blech. Backe das Granola im vorgeheizten Ofen bei 180°C O/U für etwa 15-20 Minuten und rühre es ab und zu um, damit es gleichmäßig bräunt.

Lasse es abkühlen und verschließe es luftdicht. So hält es mehrere Wochen.

MANGO MÜSLI (FÜR 2)

Schäle die Mango und entferne den Stein. Püriere sie gemeinsam mit den Bananen, dem Zitronensaft und Joghurt. Fülle das Püree in 2 Müslischalen und serviere es mit Granola und den Früchten.

SALLYS CHICAGO MÜSLI

Fülle eine Müslischale mit dem Joghurt und verteile das kleingeschnittene Obst und das Granola darüber.

Viel Spaß beim Nachmachen!
Eure Sally!

GRANOLA:

- 300 g** Haferflocken (kernig)
- 75 g** Haselnüsse
- 75 g** Mandeln
- 70 g** Sonnenblumenkerne
- 30 g** Kokoschips
- 230 g** Honig
- 2 EL** Olivenöl
- 1 TL** Zimt
- 1** Salz

MANGO MÜSLI:

- 1** Mango (reif)
- 3** Bananen (reif)
- 2 EL** Zitronen (Saft)
- 150 g** Naturjoghurt

SALLYS CHICAGO MÜSLI:

- 100 g** Naturjoghurt (10 %)
- ½** Apfel
- ½** Kaki