



Granola mit Amaranth

Zutaten

Für ca. 12 Portionen à 50 g, total ca. 600 g

Backpapier
1 Vorratsglas

300 g grobe Vollkorn-Haferflocken
100 g Nüsse, z.B. Nussmischung, grob gehackt
40 g Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
20 g Amaranth, gepufft
4 EL Leinsamen
½ dl Rapsöl
2 TL Zimt
1 TL Vanillepulver, z.B. Bourbon Vanille
1 Prise Salz
2-3 EL flüssiger Honig oder Ahornsirup

60 g Cranberries, getrocknet

180 g Joghurt nature



Zubereitung

Zubereiten: 10 Minuten

Koch-/Backzeit: 20 Minuten

Auf dem Tisch in 30 Minuten

1. Backofen auf 160°C Heissluft/Umluft (180°C Unter-/Oberhitze) vorheizen.
2. Haferflocken, Nüsse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Amaranth und Leinsamen in eine Schüssel geben. Rapsöl, Zimt, Vanille, Salz und Honig oder Ahornsirup dazugeben und alles gut miteinander verrühren.
3. Granolamischung auf Backblech verteilen und 20 bis 25 Minuten backen. Nach ca. 10 Minuten mit einer Kelle wenden, damit alles gleichmässig gebräunt und knusprig wird.
4. Granola abkühlen lassen; erst dabei wird es knusprig, Cranberries dazugeben, ausgekühlt in ein Glas geben und verschlossen aufbewahren.
5. Jeweils etwa 50 g Granola mit einem Joghurt mischen.

Nährwerte

100 Gramm enthalten: 470 kcal, 17g Eiweiss, 27g Fett, 40g Kohlenhydrate.