

Granola mit Nüssen und Reissirup

Granola ist ein Knuspermüsli aus gebackenen Haferflocken. Ursprünglich mit Honig oder Zucker zubereitet, verwende ich am liebsten Reissirup. Das Ergebnis: Veganes Granola ohne Industriezucker. Für den perfekten Crunch dürfen dabei ein paar Nüsse nicht fehlen. Ein wenig Zimt und Kardamom und dein Granola schmeckt besonders aromatisch. Obwohl ich Granola auch gerne pur snacke, nehme ich es dabei doch am liebsten als Basis für selbstgemachte Müslimischungen wie Nussmüsli und Beerenmüsli.



Granola mit Nüssen und Reissirup | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (680 Gramm = 8 Portionen à 85 Gramm): 50 Gramm Buchweizen | 50 Gramm Amaranth | 50 Gramm Quinoa | 100 Gramm Nüsse (z. B. 25 Gramm Walnüsse, 25 Gramm Pekannüsse, 25 Gramm Mandeln und 25 Gramm Paranüsse) | 140 Gramm Reissirup | 3 Esslöffel geschmacksneutrales Öl | 1 Teelöffel Gewürze nach Wunsch (z. B. 0,5 Teelöffel Kardamom und 0,5 Teelöffel Zimt) | 0,5 Teelöffel Salz



Granola mit Nüssen und Reissirup | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (60 Minuten): 1. Nüsse hacken. 2. Alle Zutaten in einer Schüssel gründlich miteinander vermengen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. 3. Granola 15 Minuten bei 150° Grad backen. 4. Ofentemperatur auf 180° Grad erhöhen, dass Granola wenden und für 10 weitere Minute goldbraun backen. 5. Granola aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und dann in Stücke brechen. 6. Granola hält sich luftdicht verschlossen mehrere Monate.

Jetzt mehr [Brunch- und Frühstückszrezepte](#) sowie weitere [Rezepte mit Nüssen](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 407 Kalorien | 14,9 Gramm Fett | 53,7 Gramm Kohlenhydrate | 9,8 Gramm Eiweiß