

Beerenmüsli mit Granola

Knuspriges [Granola](#), fruchtige Beeren. Selbstgemachtes Granola mit getrockneten Beeren ist mein absolutes Lieblingsmüsli. So produziere ich gerne regelmäßig ein bis zwei Backbleche auf Vorrat. Ob als tolles Mitbringsel zum gemeinsamen Frühstück oder Brunch, kleines Geschenk oder zum selber naschen. Dieses vegane und von Industriezucker freie Müsli passt einfach immer.



Beerenmüsli mit Granola | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (830 Gramm = 8 Portionen): 250 Gramm harte Haferflocken | 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 | 50 Gramm getrocknete Sauerkirschen | 50 Gramm getrocknete Blaubeeren | 50 Gramm getrocknete Himbeeren



Beerenmüsli mit Granola | 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. Getrocknete Früchte untermengen und das Müsli in einem luftdichten Gefäß lagern.

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

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