

Nussmüsli mit Granola

Knackig. Nussig. Reichhaltig. Dieses Müsli gibt dir jede Menge Energie. Ich verarbeite einen Teil der Nüsse dabei gern in knusprigem Granola. Die Kombination der Nüsse steht dir dabei völlig frei. Ob Haselnuss, Walnuss, Pekannuss, Paranuss, Mandeln, Erdnüsse oder Cashews – deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Nussmüsli 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 | 100 Gramm zarte Haferflocken | 50 Gramm Nussmix (z. B. Cashews, Haselnüsse und Erdnüsse)



Nussmüsli mit Granola | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (60 Minuten): 1. Nüsse hacken. 2. Alle Zutaten bis auf die zarten Haferflocken und den Nussmix 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. Zarte Haferflocken und den Nussmix untermengen und in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.

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

Nährwerte/Portion: 438 Kalorien | 18,4 Gramm Fett | 54,3 Gramm Kohlenhydrate | 12,6 Gramm Eiweiß