



SALZIGES GRANOLA

Ergibt ein großes Glas:

200 g Haferflocken, Kleinblatt
100 g Kürbiskerne
100 g Sonnenblumenkerne
4 EL Sesam
1,5 TL Fenchelsamen
100 ml Olivenöl
3,5 EL Tomatenmark
1 EL Ahornsirup
3 TL Dijon-Senf
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zeitaufwand:

10 Minuten Zubereitung
20 Minuten Backzeit

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer großen Schüssel Haferflocken, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Sesam und Fenchelsamen mischen.

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Tomatenmark, Ahornsirup, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer glatt verrühren. Zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Löffel gut vermischen.

Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig verteilen. Ca. 20 Minuten backen, bis das Granola gebräunt ist. Nach 15 Minuten kontrollieren, ob es gleichmäßig bräunt und gegebenenfalls mit einem Löffel wenden. Heraus nehmen und abkühlen lassen.

In einem luftdichten Gefäß hält sich das Granola ca. 3–4 Wochen.