



LEBKUCHEN-GRANOLA

Ergibt 1 großes Glas:

250 g Haferflocken, Feinblatt
100 g Walnüsse*, in Stücke
gebrochen
100 g Haselnüsse, grob gehackt
1 Prise Salz
50 g Kokosöl
80 g Mandelmus
4 EL Ahornsirup
1 Röhrchen oder 1 TL Orangenöl
(aus der Backabteilung im
Bioladen)
3 TL Lebkuchengewürz (fertig
gekauft oder selbstgemacht, siehe
Rezept ganz unten)
3 TL Zimt
50 g Rosinen (alternativ:
Cranberries)

* achte unbedingt darauf, dass die
Walnüsse nicht ranzig sind. Das
beeinflusst sonst den ganzen
Geschmack des Granolas. Gute
Erfahrungen habe ich mit den
Walnüssen der Firma Seeberger
gemacht

Zeitaufwand:

10 Minuten Zubereitung
15–20 Minuten Backzeit

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

In einer großen Schüssel Haferflocken, Walnüsse, Haselnüsse und Salz vermischen

Das Kokosöl in einem kleinen Topf bei geringer Hitze schmelzen und Mandelmus, Ahornsirup, Orangenöl, Lebkuchengewürz und Zimt glatt untermischen. Zu den trockenen Zutaten geben und zuerst mit einem Löffel, dann mit den Händen gut vermischen.

Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig verteilen. Ca. 15–20 Minuten backen, bis das Granola goldbraun ist. In den letzten 5 Minuten kontrollieren, dass das Granola nicht verbrennt. Heraus nehmen und abkühlen lassen.

Erst wenn das Granola abgekühlt ist, die Rosinen untermischen. In einem luftdichten Gefäß hält sich das Granola mindestens 6 Wochen lang.

Rezept Lebkuchengewürz:
(ergibt ca. 30 g:

4 TL gemahlener Zimt
2 TL gemahlener Kardamom
2 TL gemahlener Koriander
2 TL gemahlener Ingwer
1 TL gemahlene Nelken

Alle Zutaten miteinander in ein Schraubglas geben. Bei geschlossenem Deckel kräftig schütteln, so dass sich die Gewürze gut vermischen.