

Newsletter

Gesund in der Arbeit und im Leben

RINGAREIA



PICKANTES GRANOLA

Ich liebe Granola. Am liebsten jeden Tag, den ganzen Tag. Kreative Granola-Kreationen garantieren immer wieder neuen und abwechslungsreichen Genuss. Dabei kommt bei mir Granola schon längst nicht mehr nur morgens auf den Teller. Gerne darf das knusprige Müsli bei mir ganz klassisch ins Sojajoghurt, aber auch auf eine Smoothiebowl, eine Kugel Eis oder es toppt auch gerne mal ein trendiges Dessert im Glas sowie einen knackigen Salat. Dabei muss Granola nicht immer süß serviert werden. Deshalb gibt es hier ein Rezept von einem pikanten Granola mit Nüssen, Kernen, Samen und jeder Menge Knuspergenuss.

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel geben und gut durchmischen. Mit Paprikapulver und Salz würzen. Kokosöl mit Agavendicksaft schmelzen. Mit Sojasoße gut mischen, über die trockenen Zutaten gießen und alles gut vermengen. Das Granola gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und für 20-25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C backen. Nach der Hälfte der Zeit das Granola wenden. Das pikante Granola auskühlen lassen.

ZUTATEN

- 130 g Haferflocken
- 60 g Nussmischung {ungesalzen}
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 3 EL Leinsamen geschrotet
- Etwas Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- 80 g Kokosöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Sojasoße
- 75 g Sonnenblumenkerne