

REZEPT FÜR GEWÜRZ-GRANOLA MIT SESAM | SWEETFAMILY



GEWÜRZ-GRANOLA MIT SESAM

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 10 Portionen | 40 Min. | +
Abkühlzeit

ZUTATEN

100 g	SweetFamily Roh-Rohrzucker
150 g	Dinkelflocken (oder eine Flockenmischung)
30 g	gehackte Mandeln
30 g	Sesam
je 1/2 TL	gemahlener Koriander und Piment
1 gestrichener TL	gemahlener Zimt
3 EL	Rapsöl

ZUBEREITUNG

171

Kcal

3

Gramm

19

Gramm

8

Gramm

Pro Portion ca.

Eiweiß

Kohlenhydrate

Fett

1. Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze (130 °C Umluft) vorheizen. Rohrzucker mit 50 ml Wasser aufkochen und 1 Minute unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

2. Flocken, Mandeln, Sesam und Gewürze mischen. Öl und Zuckersirup verrühren und mit der Flockenmischung vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen 25-30 Minuten knusprig backen, dabei ein- bis zweimal wenden.

3. Granola aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und in ein gut schließendes Vorratsglas geben. Es schmeckt im Müsli oder als Topping auf Quark oder Joghurt.