

GEWÜRZ-GRANOLA MIT SESAM



GEWÜRZ-GRANOLA MIT SESAM

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

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

Zutaten

- 100 g SweetFamily 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



517

ZUBEREITUNG

171 Kcal	3 Gramm	19 Gramm	8 Gramm
Pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. 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 vorgeheizten Backofen [bei 150 °C Ober-/Unterhitze](#) 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.