



Histaminarmes Kokos-Zimt- Granola

Da Granola eignet es sich gut als Topping für eine Smoothie-Bowls, Naturjoghurt/Skyr, Hüttenkäse, Chiapudding oder zusammen mit Früchten als Müesli.

Zutaten

300 g (glutenfreie) Haferflocken
50 g Kokoschips
100 g Mandeln
50 g Kürbiskerne
1 TL Ceylon-Zimt
70 g Chiasamen
1 Prise Salz
200 ml lauwarmes Wasser
4 EL Ahornsirup

Nährwerte

Nährwert pro 100 g
Energie 347 kcal
Fett 19 g
davon gesättigte Fettsäuren 5 g
Kohlenhydrate 30 g
davon Zucker 4 g
Eiweiss 12 g
Ballaststoffe 10,2 g

Zubereitung

- 1** Mandeln und Kürbiskerne entweder ganz kurz im Mixer zerkleinern oder mit einem Messer klein hacken. Sie sollen nicht zu fein gemahlen werden.
- 2** Den Ahornsirup im Wasser auflösen. Anschliessend alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Anschliessend 10 Minuten quellen lassen.
- 3** Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Unter-/Oberhitze ca. 35 Minuten backen. Zwischendurch gut wenden bzw. auflockern, damit das Granola gleichmässig knusprig wird.
- 4** Das Granola vollständig auskühlen lassen. Danach luftdicht aufbewahren.