

BÖ Rezept des Monats

„Selbstgemachtes Granola“

September 2022



Zutaten:

40 g Walnüsse, 40 g Haselnüsse, 40 g Cashewnüsse, 25 g Kürbiskerne, 50 g Mandelstifte, 150 g Haferflocken, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 40 ml (ca. 4 EL) Honig, 50 ml (ca. 5 EL) Rapsöl

Zubereitung:

Walnüsse, Haselnüsse und Cashewnüsse grob hacken und in eine große Schüssel geben. Danach die Kürbiskerne, die Mandelstifte, die Haferflocken, die abgeriebene Zitronenschale, den Honig und das Öl zugeben und mit einem Kochlöffel alles gut durchmischen. Den Mix auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und bei 170 Grad Ober/Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten 20 Minuten backen. Mit einem Küchenfreund nach 10 Minuten wenden, damit das Granola nicht zu dunkel wird. Das abgekühlte Granola zerbrechen und in ein verschließbares Glas füllen. Es schmeckt herrlich mit Naturjoghurt, Sauer- oder Buttermilch oder mit frischer kalter Milch!

10 Portionen/pro Portion: 239 kcal/ 6 g Eiweiß/ 17 g Fett/ 14 g KH=2 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen