

Granola mit Vanille und Kardamom



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 4 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** unter 30 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch
- » **KALORIEN / PORTION:** 450 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Frühstück

Nährwertberechnung auf 100 Gramm bzw. Milliliter

Energie: 529 Kalorien | Fett: 42 g | Kohlenhydrate: 22 g | Eiweiß: 16 g | Ballaststoffe: 6 g | Zucker: 15 g

Zutaten:

- » **2x Prisen** Kardamom
- » **140 Gramm** Mandeln, ganz
- » **140 Gramm** Walnüsse
- » **100 Gramm** Cashewkerne, ganz
- » **30 Gramm** Kürbiskerne, ganz
- » **20 Gramm** Pinienkerne, ganz
- » **30 Gramm** Pistazien, gehackt
- » **40 Gramm** Couscous
- » **6 Esslöffel** Ahornsirup
- » **½ Teelöffel** Vanille

Küchenhelfer:

- » Schüssel und Löffel
- » Backblech
- » Backpapier

So wird's gemacht:

Die Vorbereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Dazu legst du jetzt Backpapier auf ein Backblech aus. Lege danach es zur Seite du brauchst es gleich...

1. SCHRITT: Als erstens mische alle trockenen Zutaten in einer ausreichend großen Schüssel. Gebe zum Schluss die flüssigen Zutaten hinzu. Gieße dabei den Ahornsirup auf.

2. SCHRITT: Verteile das Granola gleichmäßig auf das Backblech. Im Ofen ungefähr 10 bis 15 Minuten rösten. Immer wieder wenden und dabei darauf achten, dass alles gut verteilt ist.

Wenn die Granola-Mischung goldgelb ist, aus dem Ofen nehmen.

3. SCHRITT: Das Granola vollständig auskühlen lassen.

Wenn du es nicht gleich verspeisen möchtest... Solltest du es in einem gut schließenden Glasgefäß aufbewahren.

EXTRA TIPP:

Man kann die Nüsse und Kerne ganz nach Lust und Laune kombinieren. Es ist dabei wichtig! Das Verhältnis von trockenen Zutaten und Ahornsirup: Mit 6 Esslöffel Ahornsirup auf 500 Gramm Nüsse und Kerne. Somit wird das Granola genau richtig süß.

Guten Appetit – Bon appétit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>