

Buchweizen Granola (ohne Zucker)

Zutaten:

200g Buchweizen

100g Kürbiskerne

50g geschroteter Leinsamen

50g Sesam

50g Kokosflocken

100g blättrige Mandeln

100g Nüsse (z.B. Haselnüsse, Walnüsse)

2 TL Zimt

2 TL Kardamom

2 EL Honig (kann man auch weglassen)

5 EL Kokosöl

Zubereitung:

Den Buchweizen für ca. 30 Minuten wässern und anschließend abtropfen lassen.

Die Nüsse und Kürbiskerne grob hacken.

Das Kokosöl schmelzen.

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.

Die Mischung auf ein Backblech geben und bei 90 Grad in den Backofen schieben.

2 – 3 Stunden backen. Zwei- oder dreimal durchrühren. Wenn das Granola eine leicht braune Farbe hat ist es fertig. Das duftet herrlich. Nach dem Auskühlen kann man es in einer Dose oder Vorratsglas einige Wochen lagern.

Die niedrige Temperatur lässt uns die guten und gesunden Vitamine und Mineralstoffe in dem Granola erhalten.

In das Granola können auch Kakao und andere Gewürze, die man gerne mag, gegeben werden.

Unsere Kinder streuen es über den Naturjoghurt oder Obstsalat.