

Low Carb Granola

12 Portionen

Zutaten

- 150 g Mandeln
- 80 g Cashewkerne
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Sesam
- 10 g Chiasamen (optional)
- 50 g Kokoschips
oder 50 g Kokosraspeln
- 100 g Buchweizenflocken
- 50 g Kokosöl
- 40 g Ahornsirup

Zubereitung

1. Mandeln, Cashewkerne und Sonnenblumenkerne in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.
2. Die Schüssel mit der Mischung auf den Mixtopfdeckel stellen. Sesam, Chiasamen, Kokoschips und Buchweizenflocken einwiegen, vermischen und zur Seite stellen.
3. Kokosöl in den Mixtopf geben und **3 Min./50°C/Stufe 1** schmelzen. In dieser Zeit Backofen auf 160°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
4. Ahornsirup in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 2** vermischen, in die Schüssel zugeben und mit dem Spatel gut vermischen. Die feuchte Granola-Mischung gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 25-30 Minuten (160°C) im unteren Drittel des Backofens backen, dabei alle 5-10 Minuten z. B. mit einem Kochlöffel gut vermischen, damit das Granola gleichmäßig bräunt, aber

nicht zu dunkel wird.

5. Granola aus dem Backofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Low Carb Granola z. B. mit Joghurt servieren oder in einem Vorratsglas aufbewahren.

Tipps

Nutzt das Backblech von der Firma Hifficiency und ihr könnt aufs Backpapier verzichten.

Hier der Link für 19% Rabatt ab einem Bestellwert von 50 Euro

