

KNUSPERMÜSLI aus KÜRBIS und Nüssen

written by Karin Knorr | 27. Oktober 2018



Ihr wartet auf mein Rezept vom Granola, heute habe ich es endlich für euch. Ich kann euch gar nicht sagen, warum ich dieses Granola nicht schon eher für mich entdeckt habe. Jetzt probiere ich immer wieder eine neue Rezeptur aus und bin total begeistert. Wusstet ihr, dass Granola Knuspermüsli heißt? Heute habe ich Kürbis verwendet. Schaut selbst, wie einfach es zubereitet ist.

Zutaten:

- 5 EL Kürbispüree
- 3 EL Kokosfett (alternativ Butter oder mischen)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Tasse Buchweizen
- 1 Tasse Mandeln
- 1/2 Tasse Hirse
- 1/2 Tasse Leinsamen
- 1/2 Tasse Sonnenblumen
- 1/2 Tasse Kürbiskerne

Zubereitung:

Für das Kürbispüree koche ich Kürbis, püriere ihn und fertig ist diese Zutat.

Ihr könnt es im Kühlschrank etwa eine Woche aufbewahren. Bevor ihr beginnt, heizt ihr den Ofen auf 170 Grad vor. Das Kokosfett auslassen und zum Püree geben. Nun die restlichen Zutaten mit dem Püree vermengen, auf ein Backblech verteilen, in den Ofen schieben und backen. Zwischendurch das Granola umrühren, damit es von allen Seiten schön knusprig wird. Nach 45 Minuten aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann in Gläser füllen und bei Bedarf verwenden.

Tipps: Das Granola könnt ihr zu Süßspeisen essen oder in Suppen verwenden. Probiert es einfach aus und nehmt eure Lieblingszutaten.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Müsliriegel](#)

Viel Freude beim Probieren wünscht euch,

eure Karin Knorr