

KNUSPERMÜSLI aus Buchweizen und Haferflocken

geschrieben von Karin Knorr | 26. August 2019



Hallo meine Lieben, Granola oder Knuspermüsli gehört bei mir auf jeden Joghurt oder Quark mit Früchten. Ich verwende es als Boden für kleine Törtchen, im Brot oder auch als Topping auf leckeren Gemüsesuppen. Heute zeige ich euch ein weiteres Rezept zum Knuspermüsli:

Zutaten für ein 1 Blech:

- 100g Buchweizen
- 100g Haferflocken
- 35g Sonnenblumenkerne
- 40g Mandeln (Blätter und gehackt)
- 25g Kokoschips
- 50g Trockenfrüchte (ich habe Cranberries und Rosinen verwendet)
- 2 gehäufte TL Kokosöl
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Zuerst den Ofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen. Die Zutaten, außer die Trockenfrüchte, miteinander vermengen. Das Kokosöl erhitzen und unter die Zutaten rühren. Alles mit etwas Zimt und Salz verfeinern.

Dann die Masse auf ein mit Backpapier belegtem Blech verteilen und in den Ofen geben. Etwa 15 Minuten backen. Zwischendurch wenden, damit das Granola gleichmäßig gebacken wird.

Zum Schluss die gehackten Trockenfrüchte unterheben und das Müsli abkühlen lassen. In ein luftdicht verschließbares Gefäß geben, so ist es mindestens 14 Tage haltbar.

Tipps: Für das Knuspermüsli könnt ihr gern Zutaten nach eurer Wahl nehmen. Auch könnt ihr Trockenfrüchte eurer Wahl dazu fügen oder diese ganz weg lassen.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Knuspermüsli mit Kürbis](#)

Welches sind eure Lieblingszutaten? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Viel Freude beim Nachmachen und liebe Grüße

eure Karin Knorr

KNUSPERMÜSLI aus KÜRBIS und Nüssen

geschrieben von Karin Knorr | 26. August 2019



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