Salat Granola

Lecker

H MAGAZIN

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. In einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur die Saaten anrösten, bis sie duften und danach im Mörser fein mahlen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermengen und auf die beiden Backbleche verteilen.

Das Salat Granola nun 25 Minuten im Backofen goldbraun rösten. Alle 8-10 Minuten durchmischen und weiterbacken.

Das Granola nach dem Backen vollständig auskühlen lassen und abfüllen. Es schmeckt als Salat Topping, auf Pasta oder auch einfach so zum Knabbern.

ZUTATEN

250 g kernige Haferflocken
150 g Sesamsaat
500 g gemischte Saaten und Kerne, z. B. Kürbiskerne oder Leinsamen
100 ml Olivenöl
2 EL Ahornsirup
2 EL Senf
1 EL Fenchelsaat
1 EL Koriandersaat
2 TL Zimt, gemahlen
2 TL Meersalzflocken
1 TL schwarzer Pfeffer
4 Rosmarinzweige

UTENSILIEN

kleine Pfanne, Mörser, mittelgroße Schüssel, Schneidebrett, Messer