

Bananen-Erdnussbutter-Granola

Zutaten für 2 mittelgroße Schraubgläser:

200 g Haferflocken, grobblättrig

100 g Haferflocken, feinblättrig

Prise Salz

jeweils 1 Msp. Vanille und Zimt

1 Banane (ca. 100 g Fruchtfleisch)

70 ml Ahornsirup (oder Agavendicksaft oder Honig)

80 g Honig

150 g Erdnussbutter

80 g Erdnüsse

50 g Bananenchips

50 g Schokodrops oder gehackte dunkle Schokolade



Zubereitung:

- 1) Erhitzt den Backofen auf 140 Grad Umluft oder 160 Grad O/U Hitze. Mixt das Fruchtfleisch der Banane, Erdnussbutter, Ahornsirup und Honig in einem Multizerkleinerer so lange, bis die Mischung cremig ist.
- 2) Vermischt die 2 Sorten Haferflocken mit den Gewürzen.
- 3) Vermengt die Bananen-Creme gründlich mit den Haferflocken. Fügt die Erdnüsse und Bananenchips hinzu. Die Masse ist sehr klebrig und bröckelig aber das passt so.
- 4) Verteilt sie gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Blech und backt sie ca. 20-25 min lang. In dieser Zeit solltet ihr 1-2 Mal umrühren bzw. wenden.
- 5) Nehmt sie heraus, lasst sie ca. 10 min auskühlen bis sie nur noch lauwarm ist und verteilt darüber die Schokodrops. Lasst das Granola vollständig auskühlen.
- 6) Füllt das Granola am besten in Schraubgläser oder andere Behälter um, die luftdicht verschließen, denn nur so bleibt es knusprig. Haltbarkeit: bis zu 1 Monat.

Schoko-Kokos-Granola

Zutaten für 2 mittelgroße Schraubgläser:

200 g Haferflocken, grobblättrig

100 g Haferflocken, feinblättrig

50 g Backkakao

100 g grob gehackte Mandeln

Prise Salz

jeweils 1 Msp. Vanille und Zimt

150 g Honig

50 ml Kokosöl

50 g Kokosraspeln

nach Wunsch 1 Hand voll Kokoschips

Zubereitung:

- 1) Erhitzt den Backofen auf 130 Grad Umluft oder 150 Grad O/U Hitze.
- 2) Vermischt die 2 Sorten Haferflocken mit dem Kakao, den Mandeln und Gewürzen.
- 3) Rührt zunächst den Honig ein und dann das (erhitzte) Kokosöl.
- 4) Verteilt die Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Blech und backt sie zunächst ca. 15 min lang. In dieser Zeit solltet ihr 1 Mal umrühren bzw. wenden. Achtet bei dieser Version darauf, dass Kakao schnell dunkel wird und dann bitter schmeckt. Daher immer im Auge behalten!
- 5) Bestreut das Granola mit Kokosraspeln und Chips, rührt um und gebt es wieder in den Ofen für ca. 5-10 min.
- 6) Lasst das fertige Granola vollständig auskühlen und füllt es am besten in Schraubgläser oder andere Behälter um, die luftdicht verschließen, denn nur so bleibt das Granola knusprig. Haltbarkeit: bis zu 1 Monat.



GRANOLA SELBER MACHEN

Superfoodgranola

Zutaten für 3 mittelgroße Schraubgläser:

200 g Haferflocken, grobblättrig

100 g Haferflocken, feinblättrig

80 ml Kokosöl

150 g Honig

Prise Salz

jeweils 1 Msp. Vanille und Zimt

Nüsse/Superfood:

40 g Chia Samen

20 g Leinsamen

20 g Sonnenblumenkerne

10 g Kürbiskerne

20 g Walnüsse

20 g Mandeln

20 g Haselnüsse

20 g Pistazien

20 g Cashewnüsse

10 g Pinienkerne

Trockenfrüchte/Superfood:

20 g Rosinen

20 g Goji Beeren

20 g Kirschen

20 g Cranberries

20 g Aprikosen

20 g Mango

20 g Bananenchips

20 g Erdbeeren

Zubereitung:

1) Erhitzt den Backofen auf 140 Grad Umluft oder 160 Grad O/U Hitze.

2) Vermischt die 2 Sorten Haferflocken mit den Nüssen/Superfood und Gewürzen. Ihr könnt nun das (kleingeschnittene) Trockenobst (außer den Erdbeeren) sofort untermischen oder erst nach 10 min Backzeit, falls es nicht zu trocken/hart werden soll.

3) Rührt zunächst den Honig ein und dann das Öl.

4) Verteilt die Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Blech und backt sie 15 min lang. In dieser Zeit solltet ihr 1-2 Mal umrühren/wenden. Danach verteilt ihr darüber die getr. Erdbeeren und fahrt fort mit dem Backen für ca. 5 min.

5) Lasst das fertige Granola vollständig auskühlen und füllt es am besten in Schraubgläser oder andere Behälter um, die luftdicht verschließen, denn nur so bleibt das Granola knusprig. Haltbarkeit: bis zu 1 Monat.

Granola od banana i kikirikija

Sastojci za 2 staklenke srednje veličine:

- 200 g krupnih, zobnih pahuljica
- 100 g sitnih, zobnih pahuljica
- prstohvat soli
- na vrh noža vanilije i cimeta
- 1 banana (ca. 100 g bez ljuske)
- 70 ml javorovog sirupa (ili sirupa od agave ili meda)
- 80 g meda
- 150 g kikiriki putera
- 80 g kikirikija
- 50 g čipsa od banana
- 50 g čokoladnih kapljica ili nasjeckane tamne čokolade



Priprema:

- 1) Zagrijte rernu na 140 stepeni (vrući zrak/ventilator) ili 160 stepeni gornji/donji grijači. Bananu kremasto ispirajte u multipraktiku skupa sa kikiriki puterom, javorovim sirupom i medom.
- 2) Pomiješajte 2 vrste zobnih pahuljica sa začinima.
- 3) Pomiješajte pire od banana sa suhim sastojcima. Umiješajte kikiriki i čips od banana. Smjesa je gusta i grudasta ali tako treba da bude.
- 4) Ravnomjerno je raspodijelite po plehu, koji ste obložili pek papirom. Pecite 20-25 min i u to vrijeme 1-2 puta promiješajte/okrenite smjesu.
- 5) Izvadite iz rerne i ostavite oko 10 min da se ohladi. Po još toploj smjesi raspodijelite čoko-kapljice. Zatim granolu ostavite da se potpuno ohladi.
- 6) Saspite najbolje u čiste staklenke ili druge posude sa dobrim poklopcem, jer će granola samo tako ostati hrskava. Rok trajanja: mjesec dana

Čoko-Kokos-Granola

Sastojci za 2 staklenke srednje veličine:

- 200 g krupnih, zobnih pahuljica
- 100 g sitnih, zobnih pahuljica
- prstohvat soli
- na vrh noža vanilije i cimeta
- 50 g kaka (nezaslađenog)
- 100 g grubo nasjeckanih badema
- 150 g meda
- 50 ml kokosovog ulja
- 50 g kokosvog brašna
- po želji 1 šaka čipsa od kokosa

Priprema:

- 1) Zagrijte rernu na 130 stepeni (vrući zrak/ventilator) ili 150 stepeni gornji/donji grijači.
- 2) Pomiješajte 2 vrste zobnih pahuljica sa začinima, kakaom i bademima.
- 3) Umiješajte prvo med pa ulje.
- 4) Smjesu ravnomjerno je raspodijelite po plehu, koji ste obložili pek papirom. Pecite prvo 15 min. Zatim 1 promiješajte. Kod ove verzije obratite pažnju da kaka brzo izgori i postane gorak. Zato smjesu uvijek imajte na oku.
- 5) Pospite granola kokosom, promiješajte i vratite u rernu na 5-10 min.
- 6) Ostavite da se potpuno ohladi pa saspite najbolje u čiste staklenke ili druge posude sa dobrim poklopcem, jer će granola samo tako ostati hrskava. Rok trajanja: mjesec dana



DOMAĆA GRANOLA

Superfoodgranola

Sastojci za 3 staklenke srednje veličine:

200 g krupnih, zobenih pahuljica
100 g sitnih, zobenih pahuljica
prstohvat soli
na vrh noža vanilije i cimeta
80 ml kokosovog ulja
150 g meda

Orašasti plodovi/superfood:

40 g chia sjemenke
20 g lanene sjemenke
20 g sjemenke suncokreta
10 g sjemenke bundeve
20 g oraha
20 g badema
20 g lješnjaka
20 g pistacija
20 g indijskog oraha
10 g pinjola

Suho voće/Superfood:

20 g grožđica
20 g goji bobica
20 g trešnje
20 g brusnice
20 g marelica
20 g manga
20 g čipsa od banana
20 g jagoda

Zubereitung:

- 1) Zagrijte rernu na 140 stepeni (vrući zrak/ventilator) ili 160 stepeni gornji/donji grijači.
- 2) Pomiješajte 2 vrste zobenih pahuljica sa začinima i orašastim plodovima. Sad možete dodati sitno nasjeckano voće (ako volite posebno hrskavo) ili tek 10 min pred kraj pečenja ako želite da ostane mekano.
- 3) Umiješajte med pa ulje.
- 4) Smjesu ravnomjerno je raspodijelite po plehu, koji ste obložili pek papirom. Pecite prvo 15 min. U to vrijeme 1-2 puta promiješajte/okrenite smjesu. Potom raspodijelite suhe jagode po granoli i vratite u rernu na 5 min.
- 5) Ostavite da se potpuno ohladi pa saspite najbolje u čiste staklenke ili druge posude sa dobrim poklopcem, jer će granola samo tako ostati hrskava. Rok trajanja: mjesec dana