

GRANOLA

mit Brennnessel- und Wilde Rüebliamen

Genussvoll und fit durch den Winter mit einheimischem Superfood aus dem Wald und von der Wiese. Die Samen der Brennnessel und des Wilden Rüebli, welche im Herbst geerntet werden, werden hier Teil einer leckeren Granolamischung. Ich wünsche gutes Gelingen!

Zutaten

80 g	grobe Haferflocken
40 g	feine Haferflocken
40 g	gepuffter Amaranth
50 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Haselnusskerne, grob gehackt
1 Stk	Zitrone, Schale und Saft
1 Prise	Salz
80 g	Birnel
25 g	Kokosöl
4 EL	Brennnesselsamen, getrocknet
2 - 3 TL	Wilde Rüebliamen, getrocknet

Zubereitung

Haferflocken, Amaranth, Sonnenblumenkerne und Haselnusskerne in einer grossen Schüssel mischen. Schale und Saft einer Zitrone, das Salz das Birnel sowie das Kokosöl dazugeben und alles gut vermengen.

Die Granolamischung dünn auf Backofenbleche verteilen (mit Backpapier ausgelegt). Im 150 Grad heissen Ofen während 15 Minuten backen, Brennnessel- und Wilde Rüebliamen daruntermischen, alles gut wenden und nochmals während 15 Minuten weiterbacken.

Auskühlen lassen und in Dosen oder Weckgläser füllen.

