MANDEL-KIRSCH-GRANOLA

Ein knuspriges Müsli aus gesunden Zutaten und ganz ohne industriellen Zucker kann man sich auch ganz leicht zu Hause selber herstellen.

Für circa 600 g Granola benötigen Sie:

120 g Datteln
300 g Haferflocken
60 g ganze Mandeln
40 g getrocknete Sauerkirschen
50 g Kürbiskerne
60 g Buchweizen
1 TL Zimt
1 Schluck Pflanzenöl
Prise Salz

Die Datteln zusammen mit etwas Wasser zu einer cremigen Konsistenz pürieren. Sollten Sie recht trocken sein, kann man sie zuvor in etwas Wasser weich kochen.

Die Mandeln, Kürbiskerne, Sauerkirschen grob hacken und zusammen mit den restlichen Zutaten vermischen. Das Ganze bei 160 °C Umluft für 15 Minuten backen, danach runterschalten und auf 110 ° C für 30 Minuten backen.

Das Granola auskühlen lassen und in ein luftdichtes Gefäß füllen.

Tipp: Das Granola lässt sich nach Belieben und je nach vorrätigen Zutaten abwandeln.
Youtube Video: https://www.youtube.com/watch?v=3v8us6YB6xc&t=3s

---

#ayurvedalifestyle #ayurvedalife #kitchari #ayurvedaeveryday #müsli #spring #organic #ayurvedafood #vegan #ayurvedicmedicine #healthyfood #love #healthylifestyle #holistic #holistichealth #ayurvedasoulfood #chiemgau #granola #detoxfood
@ayurveda.soulfood