

# REZEPT

## Granola



Kategorie: Frühstück  
Zubereitung: 10 Minuten + 30  
Minuten Backzeit  
Portion: Menge reicht für  
ein hohes  
Einmachglas

### ZUTATEN

- ✓ 1 Tasse (175g) Datteln (eingeweicht)
- ✓ 2EL Tahin (Sesampaste)
- ✓ 1EL Wasser
- ✓ 280g Haferflocken
- ✓ 120g Nüsse (Haselnüsse, Cashews, Mandeln)
- ✓ 45g Sonnenblumenkerne
- ✓ 1 TL Chiasamen
- ✓ Prise Salz

### ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 130°C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Die eingeweichten Datteln mit der Sesampaste und 1 EL Wasser einem Mixer fein pürieren bis eine cremige Masse entsteht.
3. Die Nüsse grob hacken und mit den anderen Zutaten und den Dattelpaste in einer Schüssel vermengen.
4. Verteile nun das Granola gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech und schiebe es für ca. 30 Minuten in den Backofen. Rühre das Granola während der Backzeit 2-3 mal mit einem Löffel vorsichtig um, und verteile es gleichmäßig um ein Anbrennen zu verhindern.
5. Lasse das fertige Granola nach dem Backen vollständig auskühlen und fülle es anschließend in ein luftdichtes Gefäß.

### NOTIZEN

*\*In einem luftdichten Gefäß kannst Du das Granola für ca. 2-3 Wochen lagern.*

*\*\* Ergänze dieses Rezept gerne um weitere Nüsse oder Samen, die Du gerne magst!*