Knusper-Nuss-Granola & Schoko-Granola

Schon in meiner Studienzeit liebte ich Schoko-Knusper-Müsli aus Haferflocken, das ich immer in einem namhaften Bio-Supermarkt kaufte. Die schokoladige Leckerei war mir nicht nur Frühstück, sondern auch Snack, Kuchen-Ersatz oder Abendessen, wenn ich sonst nichts Essbares da hatte.

In den letzten Jahren habe ich ja mit Erfolg versucht, den herkömmlichen Zucker etwas zu reduzieren und kaufe seitdem immer weniger solcher fertigen Produkte. Wenn man sich mal entwöhnt hat, sind sie einem meist eh zu süß.

Allerdings fehlt mir dieses knusprige leckere Frühstück manchmal schon sehr, zumal ich zurzeit keine Lust auf Porridge oder ONOs habe.
Schon lange hatte ich mir beim Anblick selbstgemachter Granolas im Netz vorgenommen, das auch mal auszuprobieren und

letztes Wochenende setzte ich das Vorhaben endlich mal um.

Die Herstellung ist wirklich simpel! Ich machte gleich die doppelte Menge, damit sich der Aufwand auch lohnt und bin seit einer Woche selig, wenn ich morgens mein Nuss- oder Schoko-Granola mit Hafermilch löffle. Nachdem das Nuss-Granola nämlich so oberlecker wurde, habe ich einige Tage später gleich noch einen Versuch mit Kakao gemacht, der ebenfalls klasse wurde!

Deswegen gibt es heute auch gleich 2 Rezepte bzw. eine Variante mit Schoko. =)
Die gerösteten Nüsse im Granola liebe ich persönlich sehr, aber wer sie zum Beispiel nicht verträgt, kann auch noch ein paar mehr Kürbiskerne zufügen, mehr Mohn nehmen oder noch Sonnenblumenkerne dazugeben. Die Variationen sind grenzenlos!

Für 2 Bleche Nuss-Granola:

150 g Datteln (in heißem Wasser eingeweicht)
20 g Rapsöl
40 g Haferdrink
70 g Mandelmus (braun, aber weiß geht auch)
100 g Nuss-Mix
300 g feine Haferflocken
200 g 4-Korn-Flocken
50 g Kürbiskerne, gehackt
15 g Leinsamen
30 g Mohn
1 gr. Prise Salz

2 Bleche mit Backpapier belegen und bereitstellen. Den Ofen auf 120 °C Umluft vorheizen.
Die ersten 4 Zutaten im Mixer oder Blitzhacker zu einer homogenen Masse pürieren.
Die Nüsse hacken und beiseitestellen. Die restlichen trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und mischen. Dann die Kleber-Dattel-Masse dazugeben und mit den Händen alles gründlich verkneten.
Die Granola-Masse auf die Bleche verteilen und ausbreiten. Sehr große Klumpen zerkleinern. Das Müsli insgesamt ca. 45 Minuten rösten, dabei alle 10 Minuten wenden/rühren und wieder ausbreiten. Die letzten 10 Minuten die gehackten Nüsse dazugeben und mitrösten. Das Granola im Ofen abkühlen lassen, so kann noch die restliche Feuchtigkeit verdampfen, falls vorhanden.
In luftdicht verschließbaren Gefäßen aufbewahren und mit Milch oder pflanzlichen Alternativen genießen.

Für 2 Bleche Schoko-Granola:

150 g Datteln (in heißem Wasser eingeweicht)
20 g Rapsöl
50 g Ahornsirup
70 g Mandelmus (braun, aber weiß geht auch)
150 g Nuss-Mix

300 g feine Haferflocken
200 g 4-Korn-Flocken
30 g Kakao
2 gestr. TL Zimt
1 gr. Prise Salz

Genau wie das Nuss-Granola zubereiten.

Das Granola ist nicht sehr süß. Wer es ein wenig süßer mag, gibt ein wenig Ahornsirup (oder Agavendicksaft) über das Müsli oder in die Milch. Honig geht natürlich auch, löst sich aber nicht so gut auf wie der Sirup.

Ich bin gespannt, was ihr zu diesem Frühstück sagt und hoffe,

ihr startet damit genauso energiereich und zufrieden in den Tag wie ich!

Habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith