



Gekeimtes, knuspriges Buchweizen-Granola

⌚ Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 35 minutes
Total time: 50 minutes

👤 Portions: 6

Zutaten (ca. 4 Portionen)

- 250 g gekeimter Buchweizen (gekauft bei CellGarden mit 10% Rabatt mit "Cellgarden10")
- 60 g Haferflocken
- 30 g Kürbiskerne (oder Sonnenblumenkerne)
- 15 g geschrotete Leinsamen
- 25 g gehackte Mandeln (oder andere Nüsse nach Belieben)
- 15 g Cranberries, getrocknet (oder z.B. Rosinen oder anderes gehacktes Trockenobst)
- 1 reife Banane
- 3 EL Olivenöl oder Kokosöl oder Avocadoöl
- 25 g Ahornsirup
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung (Keimzeit + 10-15 Minuten Zubereitungszeit + 35-40 Minuten Backzeit)

Vorbereitung: Buchweizen keimen lassen! Ein Viertel Sprossenglas voll Buchweizen füllen, gut spülen und für rund 4 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend die Buchweizenkörner in einem geeigneten Keimglas rund 2 Tage keimen lassen. Täglich 2-3 Mal mit Wasser spülen. Anschließend den gekeimten Buchweizen gründlich durchspülen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von max. 3 Tagen verbrauchen.

1. 250 g gekeimten Buchweizen, Haferflocken, Kürbiskerne, geschrotete Leinsamen, fein gehackte Mandeln sowie Cranberries in einer Schüssel vermischen.
2. Eine reife Banane mit einer Gabel fein zerquetschen und zu den Zutaten geben. Olivenöl, Ahornsirup, Zimt und eine kräftige Prise Salz ebenfalls hinzufügen und die Zutaten mit einem Löffel gründlich verrühren.
3. Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze (oder 140 Grad Umluft) vorheizen sowie ein Blech mit Backpapier belegen.
4. Das vorbereitete Granola mit einem Löffel auf das Backpapier streichen und flach andrücken. Es sollte dünn und gleichmäßig aufgetragen werden (siehe Foto unten).
5. Granola bei 160 Grad Ober- und Unterhitze rund 35-40 Minuten backen. Das Granola ist fertig, wenn es an den Rändern beginnt stark zu bräunen. Dann das Granola aus dem Ofen holen und auf dem Backpapier rund **1 Stunde komplett auskühlen lassen (wichtig! - nicht gleich alles zerbröseln :-)**.
6. Das knusprige Granola gleich genießen oder einfach in Stückchen gebrochen in einem Schraubglas oder einem anderen Vorratsbehälter trocken aufbewahren. Du kannst es pur mit pflanzlichem Joghurt oder z.B. warmer Mandelmilch und Obst genießen oder einfach so knabbern. Es ist köstlich!!

Damit dein gekeimtes Buchweizen-Granola auch wirklich schön knusprig wird, ist es wichtig, dass du die Granola-Masse gleichmäßig und wirklich dünn auf das Backpapier aufträgst. Ich habe absichtlich eine ziemlich niedrige Backofentemperatur gewählt, damit es nicht "außen" verbrennt und innen in der tieferen Schicht zu feucht bleibt. Behalte das Granola gegen Ende der Backzeit gut im Blick, denn dann kann es schnell verbrennen. Es sollte aber wirklich gut Farbe annehmen. Hole es nicht zu Früh aus dem Ofen. Falls du einen Dörrautomaten besitzt, wäre eine schonende Trocknung damit ideal!

Du kannst auch mit den Zutaten variieren. Versuche z.B. verschiedene Nussarten aus. Und auch mit dem Trockenobst kannst du das Granola ganz nach deinen Vorstellungen gestalten. Ich finde es nur wichtig, ein wenig Trockenobst hinzuzugeben, damit es eine leicht fruchtige Note erhält, aber es schmeckt auch herrlich, wenn man 1 EL Kakao hinzu gibt und Kakao Nibs. Dann bekommst du ein Schokogranola.