Sabrina Wewer
Ernährungstherapie

Knuspriges Weihnachtsgranola



Ein liebevolles Weihnachtsgeschenk aus deiner Ernährungstherapiepraxis

„Knusprig, nussig und mit einer feinen weihnachtlichen Note. Dieses Granola vereint kernige Haferflocken, knackige Nüsse, feine Gewürze und eine angenehme Süße."

Zutaten

Für ca. 2 große Vorratsgläser

- 350 g Haferflocken (kernig)
- 75 g Mandeln (gehackt)
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 75 g Haselnüsse
- 2 TL Leinsamen
- 2 TL Spekulatiusgewürz
- 1 Prise Salz
- 80 g Rapsöl
- 80 g Ahornsirup oder Honig
- 50 g Cranberries

Mein Ernährungstipp

Haferflocken liefern wertvolle Ballaststoffe, insbesondere Beta-Glucane. Nüsse und Kerne ergänzen das Granola mit pflanzlichem Eiweiß und ungesättigten Fettsäuren.

Besonders lecker schmeckt es:

- ✓ als Topping auf Naturjoghurt oder Skyr
- ✓ mit frischem Obst und Millch
- ✓ als knusprige Ergänzung zu einer Frühstücksbowl

Zubereitung



1 Zutaten vermengen

Haferflocken, Mandeln (gehackt), Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Leinsamen, Spekulatiusgewürz und Salz in einer großen Schüssel vermischen.



2 Flüssige Zutaten erhitzen

Ahornsirup und Öl in einem Topf vermengen und bei niedriger Hitze erwärmen, bis sich der Sirup gut mit dem Öl verbunden hat.



3 Alles vermengen

Die warme Mischung über die trockenen Zutaten geben und gründlich vermengen, sodass alle Zutaten gleichmäßig benetzt sind.



4 Backen

Die Granolamischung auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 20–25 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch vorsichtig wenden.



5 Abkühlen & Verfeinern

Das Granola vollständig auskühlen lassen und die Cranberries untermischen. Anschließend in saubere, trockene Gläser füllen.

Aufbewahrung

Gut verschlossen und trocken gelagert hält sich das Granola etwa 2–3 Wochen.

Hinweis

Enthält glutenhaltige Haferflocken sowie Schalenfrüchte. Bei Unverträglichkeiten Zutaten entsprechend anpassen.

Viel Freude beim Nachbacken und Genießen!