



Granola-Müsli-Rezept mit Hanfsamen und Cranberries

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kokosnussöl	6 EL
Zuckerrübensirup	4 EL
Orangensaft	100 ml
Zimt	1 TL
Haferflocken, kernig	150 g
Kürbiskerne	6 EL
Mandeln, ganz, blanchiert	6 EL
Hanfsamen, ungeschält	200 g
Cranberries, getrocknet	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf Kokosnussöl mit Zuckerrübensirup, Orangensaft und Zimt auf mittlerer Stufe erhitzen, bis das Kokosnussöl geschmolzen ist.
2. In einer Schüssel Haferflocken mit Kürbiskernen, Mandeln und Hanfsamen vermischen. Flüssigkeit darübergeben, vermengen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.
3. Hanf-Granola im Ofen ca. 20 Min. backen. Dabei zwischendurch mit einem Holzlöffel wenden, sodass das Granola nicht verbrennt. Hanf-Granola aus dem Ofen nehmen, Cranberries untermischen und abkühlen lassen. Abgekühltes Hanf-Granola luftdicht in Gläsern aufbewahren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst das Hanf-Granola mit Joghurt und Früchten oder auch als Müsli mit Milch oder einem Haferdrink genießen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	679 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	24 g
Fette	36 g