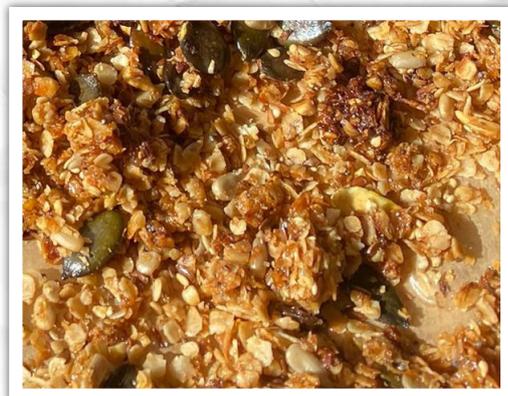




# Eigenes KNUSPERMÜESLI auf Vorrat zubereiten?

## KNUSPERMÜESLI GRANOLA Abwechslung auf dem z'Morge-Tisch



### ZUTATEN

- 450g Haferflocken
- 200g Kerne nach Geschmack  
(Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen etc.)
- 100g Haselnüsse, grob hacken
- 80g brauner Zucker
- 1 TL Salz
- 2 TL Zimt
- 120ml flüssige Butter
- 160ml flüssiger Bienenhonig
- 5–8 getrocknete Birnen oder Apfelschnitze

### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten gut mischen. Auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen dünn ausstreichen. Im auf 150°C vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten rösten. Alle 15 Minuten umrühren bis das Granola schön braun und knusprig ist.
2. Abkühlen lassen.
3. Mit einer handvoll fein geschnittener, getrockneter Birnen- oder Apfelschnitze vermischen. In ein gut verschliessbares Glas abfüllen und **beschriften**.

**Variationen:** Es können auch noch eine handvoll Schoggiwürfeli oder gedörnte Aprikosen dazugegeben werden.

### HALTBARKEIT

Das selbstgemachte Granola hält sich zwischen 2–4 Wochen. Es sollte trocken und luftdicht verschlossen sowie kühl (nicht im Kühlschrank) gelagert werden. Dafür eignen sich handelsübliche Müeslidosen aus Blech oder simple Vorratsgläser.

### TIPPS:

- Das Granola kann dekorativ in Vorratsgläser abgefüllt und schön beschriftet (Gläser beschriften: Anleitung inkl. Vorlagen) als Weihnachtsgeschenk Freude bereiten. Ganz leicht mit Kindern herstellbar.
- Wie unterscheiden sich die Frühstücksvarianten Granola, Müesli und Porridge? Die Unterscheidung liegt in der Zubereitung und der Beschaffenheit der Haferflocken. Porridge wird warm entweder süss oder salzig gegessen und hat eine pampige Konsistenz. Müesli wird im Vergleich dazu nicht gekocht, sondern nur mit Milch oder Joghurt angerührt. Dadurch sind die Haferflocken etwas bissfester. Beim Granola liegt die Besonderheit darin, dass die Haferflocken mit Sirup oder Honig gebacken werden und dadurch unverkennbar knusprig werden.
- Granola schmeckt auch lecker als Topping auf einem Dessert, wie z. B. auf Panna cotta.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



MIGGA FALETT