



Granola – die gesunde Müslivariante

Granola ist ein Backofenmüsli und eine gesunde Alternative zu den morgendlichen Cornflakes, da es ganz ohne Kristallzucker hergestellt wird. Ob im Müsli, als Snack oder Garnierung – Granola ist vielseitig – Jeanette Marquis zeigt wie

Zutaten für die Granola Grundmischung

250 g Haferflocken
50 g grob gehackte Mandeln oder andere Nüsse
60 – 80 g Ahornsirup oder Honig
je 2 Esslöffel Leinsamen und Sonnenblumenkerne
60 g Kokosöl
1/2 Teelöffel Zimt

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und die Masse dann dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Ungefähr 20 Minuten im Ofen goldbraun backen (160°C Ober- und Unterhitze). Wichtig ist, das Granola vor dem Abfüllen komplett auskühlen lassen, sonst wird es wieder weich und klumpt nicht richtig. Nur goldbraun backen, die Nüsse werden sonst schnell bitter.

Nach dem Abkühlen können noch zwei Esslöffel getrocknete oder gefriergetrocknete Früchte nach Wahl, kleingehackt dazu gegeben werden. In einer Plätzchendose aufbewahren oder in eine Flasche mit Deckel füllen und verschenken.

Alle Zutaten sind variabel austauschbar. Lieblingsnüsse, Früchte und Saaten verwenden, sowie mit Gewürzen individuell abschmecken.

Schoko-Variante

Für ein Schoko-Granola die Grundmischung mit einem Esslöffel Kakao vermischen, nach dem Abkühlen grob gehackte Kuvertüre oder Zebra-Röllchen dazu geben.

Erdbeer-Variante mit weißer Schokolade

Ein Erdbeer-Schoko Granola erhält man, wenn das gebackene und abgekühlte Müsli mit gefriergetrockneten Erdbeeren und weißen Schokoraspeln vermischt wird.

Mango-Kokos-Variante

Das fruchtige Mango-Kokos Granola enthält kleingeschnittene, getrocknete Mango und geröstete Kokoschips. Diese können schon zur Basis dazugegeben werden oder im Anschluss untergemischt werden.

Beeren-Variante

Rosafarbiges Beeren-Granola wird mit etwas rote Beete-Saft (zum Beispiel Cranberrysaft, Schlehensaft oder Blaubeersaft) in der Grundmischung hergestellt. Ein bis zwei Esslöffel für die Farbe dazu geben, nach dem Trocknen gefriergetrocknete Beeren untermischen und in der Müslichüssel mit frischen Beeren genießen.

Porridge mit Granola

Beim Porridge werden die Haferflocken in Wasser oder Milch so lange gekocht, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Hierin liegt der eigentliche Unterschied zum Müsli, in dem die Haferflocken vor dem unmittelbaren Verzehr nur eingeweicht werden. Das Porridge-Grundrezept lässt sich mit den verschiedenen Granola-Varianten besonders gut ergänzen um Abwechslung in das Frühstück zu bringen.

Grundzutaten für Porridge

60 g zarte Haferflocken

200 ml Milch, Wasser, Mandel oder Sojamilch, je nach Vorlieben

Zubereitung

In einem Topf die Milch erhitzen, die Haferflocken einrühren, alles aufkochen und etwa 10 bis 15 Minuten bei reduzierter Hitze zu einer cremigen Konsistenz köcheln lassen. Dabei ständig umrühren.

Anschließend mit Gewürzen, Obst oder Süßungsmitteln ganz persönlich abschmecken!

Serviervorschläge

Ein Esslöffel griechischen Joghurt untermischen, mit etwas Honig beträufeln. Mit frischer Mango und Mango-Kokos-Granola garnieren.

Ein Esslöffel Trinkkakao (der ist bereits gesüßt) untermischen, mit Raspelschokolade, gefrorenen Himbeeren und gehackten Mandeln garnieren.

Mit Bananenscheiben, pürierten Himbeeren (im Winter TK-Ware), Kürbiskernen und weißen Schokoraspeln garnieren.

Kraftpaket Haferflocken

100 g Haferflocken enthalten knapp mehr als 350 Kalorien, aber etwa die Hälfte davon stammen von hochwertigen Kohlenhydraten. Mit 13,5 Prozent entpuppen sie sich als regelrechte Proteinquelle und erfreuen sich deshalb an großer Beliebtheit als Sportlernahrung für den Muskelaufbau. Weitere Bestandteile der Haferflocken sind die ungesättigten Fettsäuren, also „gesunde“ Fette für den Körper. Zusätzlich enthalten Haferflocken auch noch Ballaststoffe, die gut für die Verdauung sind und lange satt machen. Hafer ist außerdem reich an wertvollen B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen und Zink.