Selbstgemachtes Granola mit Buchweizen



Dauer: Mittel

Kategorie: Frühstück

Saison: Ganzjährig

Für:

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

100 G	Haferflocken
50 G	Buchweizen
20 G	Leinsamen
30 G	Kürbiskerne
20 G	Hanfsamen
20 G	Sonnenblumenkerne
100 G	Walnüsse
2 EL	Apfel- oder Birnenmus

1 EL	Walnussöl
1 EL	Honig
1 PRISE	Zimt
250 G	cremiges Joghurt
	Dörrobst oder saisonales Obst
	Honig nach Geschmack

Zubereitung

1. Walnüsse grob hacken und mit Haferflocken, Buchweizen und den übrigen trockenen Zutaten vermengen.
2. Fruchtmus, Öl, Honig und Zimt verrühren und unter die Mischung heben.
3. Die Masse locker auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Bei 140 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten goldbraun backen.
4. Auskühlen lassen und luftdicht in einem Glas aufbewahren (haltbar bis zu 3 Monate).
5. Zum Servieren das Granola mit Joghurt aus dem SalzburgerLand, Obst und etwas Honig genießen.

Granola mit Buchweizen – Knuspermüsli aus regionalen Zutaten

Dieses selbstgemachte Granola mit Buchweizen ist ein einfaches Frühstück für jeden Tag. Die Kombination aus Haferflocken, regionalem Buchweizen, Nüssen und Samen sorgt für langanhaltende Energie – perfekt für einen aktiven Start in den Tag. Viele der Zutaten stammen direkt aus dem SalzburgerLand und bringen Qualität und Herkunft auf den Teller.

Rezept aus dem Salzburg schmeckt Magazin Herbst / Winter 2023

Martinas Tipp: Dörrobst einfach selbst machen

"Äpfel, Zwetschken oder Birnen lassen sich gut haltbar machen. In Stücke schneiden und bei ca. **60 °C im Backrohr 6–12 Stunden trocknen** (Tür einen Spalt offen lassen). Danach luftdicht lagern.

Entdecke und kaufe die passenden Zutaten direkt bei regionalen Produzenten im SalzburgerLand.