

Grundrezept Granola-Topping aus der Pfanne

Zutaten:

300 g Haferflocken
100 g gehackte Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln
30 g Sesam
20 g Leinsamen
50 g Rapsöl
2 EL Agavendicksaft oder Honig
1 Prise Zimt und/oder Vanillearoma

Zubereitung:

1. Zutaten anrösten. Als Erstes alle Nüsse, Kerne und Samen in die Pfanne geben und 5 Minuten anrösten. Achtung: nicht anbrennen lassen.
2. Rest dazu und weiter rösten. Öl, Agavendicksaft oder Honig und die Gewürze dazugeben und nochmal 5 Minuten rösten.

Das Knuspermüsli nach dem Abkühlen sofort in ein gut schließendes Schraubglas oder eine dichte Vorratsdose abfüllen. So bleibt es knusprig. Kühl und dunkel gelagert, hält sich das selbst gemachte Granola einige Wochen.

Tip: Ein Esslöffel Backkakao macht aus dem hellen Knuspermüsli ein leckeres Schoko-Granola.

Schnelles Knäcke

(für 20 - 25 Stück)

Zutaten:

125 g Vollkornmehl	2 Ei Öl
1/4 TL Jodsalz	evtl. 2 TL Sesam
60 - 75 ml Wasser	etwas Mehl zum Ausrollen

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Öl, dem Salz, Sesam und so viel heißem Wasser verkneten, bis ein gut formbarer, fester Teig entsteht. Ein Backblech einfetten und den Ofen auf 225 °C (Heißluft 210 °C) vorheizen. Wenig Mehl auf die Arbeitsfläche ausstreuen und den Teig messerrückendick (nicht dicker!) ausrollen. Aus dem Teig längliche Streifen oder Rechtecke schneiden, auf das Backblech legen und in ca. 10 Minuten zu knusprigem Knäcke backen.

An der Bräunung der Unterseite kontrollieren, ob die Knäcke fertig gebacken sind.