



Herzhaftes Amaranth-Granola

Zutaten

2 Esslöffel Amaranthflocken

1 Esslöffel weißer Sesam

1 Esslöffel schwarzer Sesam

1 Esslöffel gehackte Walnüsse

2 Esslöffel angekeimte Haferflocken

1 Teelöffel Sojasauce

1 Teelöffel Dattelsirup

2 Esslöffel Olivenöl

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 120 °C Umluft vor.

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 1

2.

Vermenge alle Zutaten in einer großen Schüssel miteinander.

3.

Verteile dein herzhaftes Granola auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und backe auf der mittleren Schiene etwa 5-10 min bis zur gewünschten Bräunung.

Govinda Geheimtipp: Wende dein Granola nach einigen Minuten, um ein noch gleichmäßigeres Bräunungsergebnis zu bekommen.