

SWISS NATURAL DETOX

RETREAT

REZEPT

GRANOLA

Diese Knuspermischung ergibt ein prima Frühstück, kombiniert mit Saisonfrüchten bzw. -beeren und etwas Naturjoghurt oder Quark. Als laktosefreie Variante kann auch Kokos- oder Mandelmilch gewählt werden. Die Mischung soll als Anregung gelten, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Sie kann auch als gesunder Snack dienen.

Ergibt ca. 10 Portionen

**400 g gemischte, ganze Mandeln,
Baum- und Haselnüsse etc.**

120 g Haferflocken

**120 g Dörrfrüchte, z.B. Pflaumen,
Cranberrys, Feigen, Aprikosen**

65 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne

85 g Kokosraspel oder Sesam

4 - 5 El Ahorn-, Reissirup oder Birnel

3 El Natives Kokosöl

1 Tl Vanilleextrakt

1 Tl Zimt

wenig Salz

Ev. 3 El Hanfprotein

Ev. 2 El Chiasamen

Im Idealfall weichen Sie die verwendeten Nüsse und Samen bereits am Vorabend ein, um die enthaltene Phytinsäure zu neutralisieren. Drei Viertel der Nüsse und getrockneten Früchte im Blitzhacker grob zerkleinern, dabei wird einiges auch feiner gemahlen. Die unterschiedliche Textur macht den Gaumenkitzel der fertigen Mischung so spannend.

Kokosöl und Ahorn-, Reissirup oder Birnel in einem Pfännchen zusammen erwärmen. Sämtliche Zutaten, bis auf Hanfprotein und Chiasamen, in einer grossen Schüssel vermengen. Einige grössere Klumpen dürfen ruhig erhalten bleiben. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Ca. 30 min. gleichmässig knusprig backen.

Die Granola-Mischung aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Ev. Chiasamen und Hanfprotein daruntermischen, in luftdichte Behälter abfüllen und kühl aufbewahren. Innert ca. 2 Wochen aufbrauchen, ansonsten einen Teil der Mischung tiefkühlen.