DENNER

Kokos-Kakao-Granola



Müeslifans aufgepasst: Dieses Kokos-Kakao-Granola bringt Abwechslung und eine ordentliche Portion Crunch in die Frühstücksbowl.

Wer im Supermarkt nach Granola sucht, hält besser nach «Knuspermüesli» Ausschau; so werden die Frühstücksflocken bei uns nämlich meistens genannt. Leider enthält gekauftes Granola oft eine unnötig grosse Menge an Industriezucker. Wer darauf verzichten möchte, mixt sich seine Cerealien einfach selbst. Weiterer Pluspunkt: Die Frühstücksflocken können dabei nach Belieben mit Zutaten wie Nüssen oder Dörr- und Trockenfrüchten angereichert werden. Letztere einfach erst nach dem Backen beigeben, da diese sonst sehr hart und trocken werden.

Das Granola aus der Denner Küche besteht neben den obligaten Haferflocken aus Mandeln, Kokosnuss und Kakaonibs. Dies sind Kakaobohnen, welche nach der Ernte getrocknet und in Stücke gebrochen werden. Sie werden oft als Superfood bezeichnet und verpassen dem Frühstück eine Extraportion Nährstoffe.

Granola schmeckt am besten mit Joghurt oder Milch nach Wahl.

- 200 g Haferflocken
- 90 g Mandelstifte
- 70 g Kokosspalten oder -chips
- Eine grosse Prise Salz
- 25 g Butter, geschmolzen
- 80 ml Akazienhonig, z.B. von enerBiO, oder Agavendicksaft
- 20 g Kakaonibs

1. Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten ausser Butter, Agavendicksaft und Kakaonibs vermengen.
2. Agavendicksaft zur geschmolzenen Butter geben und gut mit den trockenen Zutaten vermengen. Am besten arbeitet man mit einer Gummikelle. Damit kann man die Mischung zusammendrücken, sodass Butter und Agavendicksaft richtig in die trockenen Zutaten gepresst werden.
3. Die Mischung 5 Minuten stehen lassen, danach auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.
4. Das Ganze für circa 20 bis 23 Minuten in der unteren Ofenhälfte backen, dabei zweimal durchmischen. Vorsicht: Je nach Ofen variiert die Intensität der Wärme, das heisst, man sollte das Granola ab der Hälfte der Backzeit gut beobachten, weil es von einem Moment auf den anderen verbrennen kann.
5. Granola auskühlen lassen und die Kakaonibs untermischen.

Zubereitungsdauer: circa 45 Minuten inklusive Backen