

Rezept des Monats November 2023

Granola Knusper-Müesli



Neudeutsch sagt man ja heutzutage **Granola** zum hundskommunen Knuspermüesli. Mit diesem Namen kann man es auch bedeutend besser und teurer verkaufen als unter seinem alten Namen.

Bislang habe ich mein Granola-Müesli bei [Jenny](#) gekauft. Das ist immer ziemlich lecker, aber auch immer ziemlich teuer. Bis ich darauf stiess, dass ich das ja auch selber machen könnte. Und fand ein interessantes Rezept, das mich sofort begeisterte, weil es mit [Zucker-rübensirup](#) funktionierte.

Ich liebe Zuckerrübensirup! Und speziell und vor allem den [Grafschaffter Goldsaft](#). Gibt's in der Schweiz bei [Lifestylefood](#). So weit sind wir schon, dass die ehemals billigste Internatskost mittlerweile als Lifestyle-Food gehypt wird.

Also, Zuckerrübensirup ist nicht einfach nur süss. Er wird hergestellt aus gekochten Zuckerrübenschnitzeln, ist also etwas völlig anderes als die hierzulande handelsübliche [Melasse](#).

Riesling & Co Deutsche Weine

Gregor Schönau – Weinhandel und Direktimport – Hauptstrasse 24e – CH-4944 Auswil/BE

Während Melasse ein Rückstand der Zuckerproduktion ist, ist Zuckerübersirup ein eigens hergestelltes und eigenständiges Produkt. Kommt noch dazu, dass es gesund ist, weil es nicht nur aus leerer Saccharose besteht, sondern noch alle Vitamine und Mineralstoffe enthält, die in der Rübe stecken. Wie z.B. ordentliche Portionen Eisen, Magnesium und Zink.

Jetzt zu den Zutaten:

300 g Haferflocken, zarte oder kernige, ganz nach Belieben
100 ml Zuckerrübensirup, geht auch mit Agavendicksaft oder Honig oder dgl.
100 ml Öl (Kokos, Raps oder Sonnenblume, bitte kein Olivenöl. Das macht das Granola un-lecker)
1 Prise Salz

Und jetzt nach Belieben weitere Zutaten, wie:

100 g Kokosraspeln
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Rosinen
100 g Walnüsse grob gebrochen
100 g Trockenfrüchte
1 dl Wasser

Zubereitung:

Die Mengenangaben sind nur Richtwerte. Das Schöne am selbst gemachten Granola ist, dass Sie machen können, was Sie wollen und in welchen Mengen auch immer Sie wollen.

Alle Zutaten in einer Rührmaschine vermengen. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Am besten nehmen Sie ein gelochtes Backblech. Da kann die heisse Luft prima hindurch strömen.

Backofen vorheizen ist heute nicht mehr angesagt. Sie können das Blech gleich in den Ofen schieben und 160° Umluft oder 180° Ober- und Unterhitze einstellen. Mit Umluft wird das Müesli knuspriger.

Alles ca. 20 Minuten backen, bis das Granola gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen, wenn es die von Ihnen gewünschte Konsistenz hat, und vollständig auskühlen lassen. Gehackte Trockenfrüchte erst nach dem Auskühlen daruntermischen, weil sie sonst zu trocken werden.

In einen Behälter mit Gummidichtung füllen, damit das Granola an der Luft nicht labbrig wird.

Als Knuspersnack pur oder ins Joghurt oder in den Quark gerührt ein schönes Essvergnügen, und gesünder als Chips und Spanische Nüssli 😊!