

Der Granola-Baukasten

Granola ist ein anderes Wort für Knuspermüsli. Fertigprodukte aus dem Cerealien-Regal sind meist übersüßt oder enthalten in der „zuckerreduzierten“ Variante oft ungesunde Süßungsmittel und sonstige Zusatzstoffe, die schlimmstenfalls schädlich sind fürs Darm-Mikrobiom.

Dabei kann man Granola sehr leicht selbst machen: entweder auf Vorrat (das Knuspermüsli hält sich – abgekühlt in eine dicht schließende Dose verpackt – rund zwei Wochen) oder nach Tagesgeschmack frisch aus der Pfanne. Das geht recht schnell.

Grundrezept pro Person:

1 EL Kokosfett, Kakaobutter oder Rapsöl

2-3 EL Getreide (Hafer, Dinkel, Hirse ...) oder Scheingetreide (Amarant, Quinoa ...)

1 TL Nüsse/Kerne/Samen

n. B. 1 TL Ahornsirup oder Reissirup

n. B. 1 TL Kakaonibs, dunkle Schokotropfen oder Backkakao (für Schoko-Granola)

Zubereitung:

Öl bzw. Fett bei mittlerer Hitze auf dem Herd in einem Pfännchen schmelzen. Getreideflocken und Nüsse oder Samen/Kerne hineingeben, nach Belieben außerdem Geschmackszutaten wie Kakaonibs oder Kokosflocken. Nach Wunsch sparsam mit etwas Reis- oder Ahornsirup süßen und Gewürze zufügen: eine Prise Zimt oder gemahlene Vanille. Alles etwa 5 Minuten unter Rühren anrösten, das Granola wird dabei evtl. leicht klumpig. Kurz abkühlen lassen.

Zum Granola gibt es sattmachenden Skyr, probiotischen Naturjoghurt oder nach Wunsch ungesüßten Pflanzendrink/-joghurt und zwei Handvoll zuckerarmes Obst.

Getreide, Scheingetreide Portion: 2-3 EL	Nüsse, Samen Portion: 1 TL	Obst (frisch oder TK) Portion: 130 g	Milchprodukt Portion: 150 g
Haferflocken	Walnüsse	Heidelbeeren	Magerquark
Dinkelflocken	Mandelstifte	Himbeeren	Speisequark 20 %
Hirseflocken	Mandelblättchen	Apfel	Joghurt 1,5 % Fett
Haferkleie	Erdmandelflocken	Birne	Joghurt 3,5 % Fett
Amarant, gepoppt	Pekannüsse	Erdbeeren	Skyr, natur
Quinoa, gepoppt	Haselnüsse	Orange	Soja"joghurt", natur
Dinkelflakes, ungesüßt	Cashewkerne	Clementine	Soja"quark", natur
	Leinsamen	Pflaume	
	Chiasamen	Grapefruit	
	Hanfsamen	Johannisbeeren	
	Sonnenblumenkerne	Pfirsich	
	Kürbiskerne	Aprikose	
	Kokosraspel	Papaya	

Tipp:

Hanfsamen liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, ebenso geschrotete Leinsamen. Erdmandeln sind kleine Knollen, die unter der Erde wachsen und besonders ballaststoffhaltig sind. Für eine Extraportion Ballaststoffe 1 TL Flohsamenschalen zufügen und reichlich dazu trinken.