

SPORT & ERNÄHRUNG

SELBSTGEMACHTES MÜSLI: HONIG-MANDEL-GRANOLA 1/2



FOOD FACTS

Unser Rezept für selbstgemachtes Knusper-Müsli ist perfekt für alle, die eine Alternative zu zuckerhaltigen Müslis aus dem Supermarkt ausprobieren wollen:

- ◆ Haferflocken enthalten viele Ballaststoffe, pflanzliche Proteine und Mineralstoffe wie Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink. Darüber hinaus haben sie unter den Getreiden den höchsten Gehalt an Vitamin B1 und B6. Vitamin B1 hilft bei der Energiegewinnung aus der Nahrung und trägt zur Funktionsfähigkeit des Nervensystems bei. Vitamin B6 ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel.
- ◆ Auch Mandeln sind reich an den Mineralstoffen Calcium und Magnesium. Zudem sind die Anti-Aging-Vitamine E und B9 bzw. Folsäure enthalten. Folsäure spielt eine wichtige Rolle bei der Blutbildung, dem Eiweiß- und Fettstoffwechsel, der Zellteilung sowie dem DNA-Aufbau. Deshalb ist sie auch besonders wichtig während einer Schwangerschaft.
- ◆ Honig ist nicht nur ein beliebtes Hausmittel bei Erkältungen, sondern enthält auch entzündungshemmende Enzyme und wertvolle Antioxidantien. Letztere können den Blutdruck senken und sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken.

SPORT & ERNÄHRUNG

SELBSTGEMACHTES MÜSLI: HONIG-MANDEL-GRANOLA 2/2



Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

Allgemein

60 Minuten Zubereitungszeit

320 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen

325 g Haferflocken blütenzart

75 g gehobelte Mandeln

100 g Kokosöl geschmolzen

125 g Honig (alternativ geht
auch Ahornsirup)

1 Prise Zimt

1 Prise Salz

- 1** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2** Haferflocken, Mandeln, Zimt und Salz miteinander vermischen.
- 3** Das geschmolzene Kokosöl zu der Mischung geben. Anschließend den Honig hinzufügen. Alles gut mit einem Kochlöffel durchmischen.
- 4** Das Granola auf dem Backblech verteilen und in den Ofen geben. Das Ganze ca. 10 Minuten lang backen. Einmal alles wenden und noch einmal weitere 10 Minuten backen. Behalte das Granola am besten im Blick. Wenn es schon früher appetitlich gebräunt ist, einfach aus dem Ofen nehmen.
- 5** Das Granola abkühlen lassen, dabei wird es erst knusprig.
- 6** Dein Knuspermüsli kannst Du auch ganz nach Deinem Geschmack verfeinern: z. B. mit getrockneten Früchten oder Nüssen.
- 7** Deine Mischung in verschließbare Gläser füllen und innerhalb von 2 Wochen verzehren.