



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Granola / Müsli – auch für Keto geeignet

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 10

Kalorien p.P.: 299 kcal

Zutaten

100 g Mandeln

50 g Paranüsse

100 g Kürbiskerne

30 g Sonnenblumenkerne

100 g Leinsamen, ganz

30 g Chiasamen

30 g Sesam

25 g Kakaonibs

40 g Süßungsmittel (bei mir Honig)

30 g Kokosöl, flüssig

Zubereitung

1.

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2.

Mandeln und Paranüsse grob hacken oder mit einer Küchenmaschine zerkleinern.

3.

Auch die Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne optional, je nach Geschmack, zerkleinern.

4.

Alles in eine Schüssel geben, Leinsamen, Chiasamen, Sesam und Kakaonibs dazu und gut verrühren.

5.

In einem separaten Gefäß das flüssige Kokosöl mit dem Süßungsmittel (bei mir Honig) vermengen und anschließend über die trockenen Zutaten geben.

6.

Alles zu einer homogenen Masse verarbeiten und auf eine mit Kokosöl Eingefettete oder mit Backpapier belegte (Stein-) Form oder ein Backblech geben.

7.

Das ganze gleichmäßig verteilen und für insgesamt 30 Minuten in den Ofen schieben.

8.

Das Granola soll leicht geröstet sein, aber nicht dunkel werden, um die Aromen und den Crunch zu intensivieren, ohne die wertvollen Nährstoffe und die gesunden Fette zu stark zu schädigen. Es ist wichtig, das Granola während des Röstens gut im Auge zu behalten und regelmäßig (ca. alle 10 Minuten) umzurühren, um ein gleichmäßiges Rösten zu gewährleisten und ein Anbrennen zu vermeiden.

9.

Anschließend abkühlen lassen und in ein luftdichtes Gefäß abfüllen. Idealerweise an einem leicht kühlen, dunklen Ort, lagern, damit die guten Fette wie z. B. die der Leinsamen nicht zu schnell oxidieren und dein Granola lange frisch und gesund bleibt.

So kannst du es ohne Probleme mehrere Wochen lagern. Überprüfe aber bitte das Granola regelmäßig auf Optik, Geruch und Geschmack. Wenn es ranzig riecht oder schmeckt, ist es besser, es nicht mehr zu konsumieren und spätestens bei Schimmelbefall sollte es selbstverständlich entsorgt werden.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Das Rezept bietet extrem viele Möglichkeiten für eine abwechslungsreiche Gestaltung. Je nachdem, ob oder welches Süßungsmittel man verwendet, lässt sich das Rezept nach den individuellen Ansprüchen abwandeln.

So ist mein liebstes Süßungsmittel z. B. hochwertiger Honig. Mit Ahornsirup dagegen lässt sich das Granola vegan gestalten, oder wie wäre es mit der natürlichen Süße aus Datteln. Für eine streng ketogene Ernährung kann man stattdessen Stevia oder Erythrit verwenden, oder aber man lässt die zusätzliche Süße einfach ganz weg.

Auch die Zutaten können je nach persönlichen Vorlieben ganz unterschiedlich ausfallen. Dabei ist das Rezept oben nur ein Beispiel. Wer mehr Richtung Müsli tendiert, kann z. B. Haferflocken hinzugeben. Aber auch bei der Nussauswahl können z. B. Macadamianüsse, Walnüsse, Pekannüsse, Cashew oder Haselnüsse oder Kokoschips für Abwechslung sorgen. Welche Nüsse besonders gesund sind und welche Vor- und Nachteile die einzelnen Sorten haben, findest du [hier](#) im zugehörigen Artikel.

Für das Extra an Geschmack lassen sich auch wunderbar Gewürze wie Zimt oder Vanillepulver einarbeiten. Zimt gehört übrigens mit zu den gesündesten Gewürzen der Welt, warum das so ist und was es beim Kauf zu beachten gibt, erfährst du [hier](#).

Für eine fruchtige Variante können die Kakaonibs auch weggelassen und dem Müsli noch Trockenfrüchte oder gefriergetrocknete Beeren hinzugegeben werden. Diese können aber auch erst anschließend, nach der Zeit im Ofen, hinzugefügt werden.

Wer die Nüsse bzw. Samen und Saaten leichter verdaulich machen möchte und/oder Antinährstoffen abbauen, der kann diese vor der Verwendung durch Einweichen bzw. fermentieren oder ansäuern „aktivieren“. Dies empfiehlt sich vor allem bei Mandeln, Paranüssen oder Haselnüssen. Dazu die Nüsse gut waschen und für mind. 8 Stunden, über Nacht aber auch bis zu 48 Stunden in reichlich Wasser mit etwas Salz, oder reichlich Wasser mit einem Schuss Apfelessig oder Molke einlegen und bei Raumtemperatur ziehen lassen. Bei einer 48 Stunden Fermentation solltest du das Wasser aber ~~mindestens~~ ^{mindestens} 1 x wechseln. Anschließend das Einweichwasser weggießen, die Nüsse unter klarem Wasser

nochmal gut durchspülen und wie gewohnt verwenden. So kannst du einen Großteil der Antinährstoffe abbauen und die Nüsse zuzusagen „vorverdauen“ lassen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die gesunden Inhaltsstoffe des Granolas tragen maßgeblich zu seiner Nährstoffdichte bei.

Leinsamen sind reich an der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure ALA, die entzündungshemmend wirken und die Herzgesundheit unterstützen. Die kleinen Samen können aber noch viel mehr, daher tauchen sie auch regelmäßig in Beiträgen auf und haben einen ganzen Artikel im Magazin, diesen findest du [hier](#).

Kürbiskerne liefern wertvolles Magnesium, das für die Muskelfunktion und den Energiestoffwechsel wichtig ist.

Mandeln sind eine nährstoffreiche Nuss, die besonders viel Vitamin E, Magnesium, Ballaststoffe, pflanzliches Protein, Kalzium und Antioxidantien enthält.

Paranüsse sind besonders reich an Selen, einem Mineralstoff, der das Immunsystem stärkt und die Schilddrüsenfunktion unterstützt.

Sonnenblumenkerne enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe, darunter Vitamin E, Magnesium, Phosphor, Kupfer und Mangan.

Chiasamen sind wahre Nährstoffbomben, die reich an Ballaststoffen und Proteinen sind und somit die Verdauung fördern.

Sesam bringt nicht nur einen nussigen Geschmack, sondern auch Calcium und Eisen mit, die für die Knochengesundheit und den Sauerstofftransport im Blut wichtig sind. Besonders hervorzuheben ist aber der Gehalt an Kupfer, das für verschiedene Körperfunktionen wichtig ist, darunter die Bildung roter Blutkörperchen, und Selen, das antioxidative Eigenschaften hat und eine wichtige Rolle im Stoffwechsel sowie in der Schilddrüsenfunktion spielt.

Kakaonibs fügen nicht nur einen schokoladigen Geschmack hinzu, sondern sind auch reich an Antioxidantien und Magnesium.

Honig sorgt für eine natürliche Süße und hat unter anderem antibakterielle Eigenschaften. Die vielen Vorteile und alles Wissenswerte über Honig erfährst du [hier](#).

Kokosöl enthält gesunde mittelkettige Fettsäuren, die schnell Energie bereitstellen. Zudem fördert es einen gesunden Fettstoffwechsel, wirkt sich positiv auf die Konzentration aus, und bekämpft Viren & Pilze. Alle weiteren Informationen und Qualitätskriterien für den Kauf findest du [hier](#).

Was ist das Fazit?

Die Zubereitung von Granola ist nicht nur einfach, sondern auch eine kreative Möglichkeit, gesunde Zutaten in die Ernährung zu integrieren. Mit einer Vielzahl an Nährstoffen z. B. aus Leinsamen, Kürbiskernen, Mandeln, Paranüssen, Sonnenblumenkernen, Chiasamen, Sesam, Kakaonibs, Honig und Kokosöl sowie diversen Variationsmöglichkeiten wird dieses Granola zu einem nahrhaften Snack oder Frühstück, das sowohl den Gaumen erfreut als auch das Wohlbefinden unterstützt. Als Last Minute Geschenkidee ist es eine durchdachte und gesunde Wahl, die Freude bereitet und gleichzeitig einen positiven Beitrag zur Ernährung leistet.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela