

Granola / Knuspermüesli in Rohkostqualität

Menge reicht für 3 Einmachgläser von je 1L

Zutaten:

(EL sind in diesem Rezept gehäuft gerechnet)

150g Datteln

150g Aprikosen getrocknet

mit Wasser knapp bedeckt ca.2h einweichen / danach alles zusammen im Hochleistungsmixer zu einer homogenen Masse mixen

600g Hafer geflockt

200g Haselnüsse gehackt

6 EL Sultaninen

4 EL Kokosflocken

6 EL Buchweizen gekeimt

weitere mögliche Zutaten:

2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Sesam

2 EL Leinsamen

2 EL Kürbiskerne



Alle trockenen Zutaten in einer grossen Schüssel vermischen, Dattel-Aprikosen-Püree begeben, nochmals gut mischen und mit den Händen gut durchkneten

Auf mehreren Gitter des Dörrgeräts verteilen (Stöckli Dörrer, 3 Gitter) und bei 42C trocknen. Nach ca. 8-12h das Müesli in Stücke brechen und nochmals weitertrocknen. Bei uns dauert die Trocknung ca. 1.5 Tage.

Danach die Granola in Gläser abfüllen. Dein Knuspermüesli hält sich über Wochen frisch wenn es gut getrocknet ist.

Geniesse es zum Frühstück oder als Knabberei zwischendurch.

Sei kreativ! Du kannst dein Müesli mit Zimt oder Vanille würzen, Kakao Nibs, getrocknete Apfelstückchen, Mangos und vieles mehr beimischen.