Apfel – Zimt – Granola

Müslifans aufgepasst! Diese herrlich knusprige und aromatische Müsli – Variation lässt sich einfach zubereiten und ist sehr variabel bezüglich der Zutaten! Alternative Zutaten sind am Rezeptende aufgeführt!

FREI VON: Gluten, Weizen, Milch, Ei, Soja, Lupine, Haushaltszucker, Mais

Für etwa 850g

200g Quinoa-Flocken
150g gepuffter Reis
100g Teff-Flocken
100g gepuffter Amarant
50g Sonnenblumenkerne
3 – 4 TL Zimt
0,5 TL Salz
120g Rohrohrzucker
125ml Wasser
50ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
80ml Ahornsirup
100g getrocknete Äpfel, klein geschnitten

1. Quinoa-Flocken, gepuffter Reis, Teff-Flocken, gepuffter Amarant, Sonnenblumenkerne, Zimt und Salz in eine große Schüssel geben und mischen.
2. Rohrohrzucker und Wasser in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis sich der Rohrohrzucker auflöst.
3. Rohrohrzucker-Wasser, Öl und Ahornsirup zum Flocken-Gemisch geben und alles sehr gut mischen. Dann auf ein mit Backpapier

ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 35 – 40 Minuten rösten. Dabei alles mehrmals wenden, damit es gleichmäßig röstet.
4. Das fertige Müsli aus dem Ofen nehmen und vollständig auf dem Blech auskühlen lassen. Die klein geschnittenen, getrockneten Apfelstücke untermischen. Anschließend in luftdichte Behälter umfüllen.

Tipp: Sehr lecker schmeckt das Müsli mit Milch, Joghurt und frischen Früchten!

Zutatenvarianten:
Quinoa-Flocken und Teff-Flocken: glutenfreie Haferflocken oder Buchweizenflocken
Gepuffter Reis und Amarant: alle glutenfreien, gepufften Sorten wie Quinoa, Hirse, Buchweizen
Sonnenblumenkerne: Saaten aller Art wie Sesam, Leinsamen, Chia, Kürbiskerne. Aber auch gehackte Nüsse oder Mandeln sind passend.
Sonnenblumen- oder Rapsöl: mildes Olivenöl
Ahornsirup: Reissirup oder Agavendicksaft
Getrocknete Äpfel: getrocknete Beeren