



Granola auf Vorrat (FODMAP-arm)

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Backzeit: 30-35 Minuten
Für 10 Portionen

Zutaten

300 g	grobblättrige Haferflocken
100 g	gehackte Pekannüsse
80 g	Kokosraspeln
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Kürbiskerne
4 EL	kaltgepresstes Kokosöl
4 EL	Ahornsirup
2 EL	fein gemahlener Rohrzucker
1 TL	Zimtpulver
15 g	gefriergetrocknete Erdbeeren
8 EL	getrocknete Cranberrys



© Foto: Claudia Albisser Hund

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober und Unterhitze vorheizen. Ein grosses Backblech mit Backpapier belegen.
2. Haferflocken, gehackte Pekannüsse, Kokosraspeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer grossen Schüssel vermischen.
3. Das Kokosöl in einem kleinen Topf nur leicht erwärmen, damit es flüssig wird. Ahornsirup, Rohrzucker und Zimtpulver beifügen und verrühren. Anschliessend zur Flocken-Nussmischung geben und alles gut vermengen.
4. Die Müslimischung auf das Backpapier geben und gleichmässig auf dem ganzen Blech verteilen.
5. In die Mitte des vorgeheizten Ofens zuerst etwa 20 Minuten backen, danach mit einem Kochlöffel lockern und wenden und weitere 10 bis 15 Minuten backen, bis die Mischung leicht gebräunt ist.
6. Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Die Erdbeeren je nach Grösse klein schneiden und zusammen mit den Cranberrys sorgfältig untermischen.
7. Die Müslimischung vollständig auskühlen lassen. In einen gut verschliessbaren Behälter oder in ein grosses Schraubglas abfüllen. Haltbarkeit: ca. 3 Wochen

Rezept stammt aus dem Buch: [«Die FODMAP-Küche bei Reizdarm»](#), Carine Buhmann, AT Verlag Aarau und München