

# Kürbiskern- Walnuss-Granola

**d**  
*die*  
**DIRNEDER**  
*Mühle*



## IHR BRAUCHT

1 Tasse Dinkelflocken  
1 Tasse Haferflocken  
1 Tasse Sonnenblumenkerne  
1 Tasse Walnüsse, grob gehackt  
½ Tasse Kürbiskerne,  
grob gehackt  
½ Tasse Kokoschips  
¾ Tasse Honig  
(oder Ahornsirup)  
¼ Tasse Kokosöl  
(oder Rapsöl)  
1 TL Zimt  
¾ TL Salz

**CA. 30 MIN  
ZUBEREITUNGSZEIT**

**CA. 14 – 16 MIN  
BACKZEIT**

## SO GEHT'S

1\_ Zuallererst den Backofen vorheizen:  
auf 170°C Heißluft.

2\_ Bis das Rohr auf Temperatur kommt,  
die Dinkel- und Haferflocken mit allen  
Zutaten, außer Öl und Honig, vermischen.

3\_ Festes Kokosöl durch vorsichtiges (!)  
Erwärmen verflüssigen. Achtung: Nicht zu  
stark erhitzen und schon gar nicht kochen!  
Den Honig in das flüssige Öl einrühren  
und das gesüßte Öl in die Zutatenmischung  
einarbeiten.

4\_ Die fertige Masse auf ein mit Backpapier  
ausgelegtes Backblech streichen. 7–8 min  
backen, danach wenden und auf der anderen  
Seite weitere 7–8 min backen.

5\_ Vollständig auskühlen lassen und in ein fest  
verschließbares Glas abfüllen.

MEHLZEIT UND  
GUTEN APPETIT WÜNSCHT

*die Dirneder Mühle*

---

## TIPP

Granola vulgo Knuspermüsli ist seit Mitte  
des 19. Jahrhunderts ein Morgendauerbrenner,  
der allen Freude macht, die gerne süß und doch  
gesund frühstücken – und daher ein willkom-  
menes Mitbringsel bzw. Geschenk mit Mehr-  
und Nährwert.