

# BUCHWEIZEN-GRANOLA

---

## MIT APFELMUS

### ZUTATEN

180 g Buchweizen, roh  
100 g Nüsse, gerieben  
50 g Kürbiskerne, gerieben  
50 g Sonnenblumenkerne  
3 EL Rapsöl  
120 g Apfelmus, ungesüßt  
1 Prise Salz  
1 TL Ceylon-Zimt

### ZUBEREITUNG

Buchweizen in ein Sieb geben und unter fließendem, heißen Wasser gut durchspülen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel verrühren. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Müslimasse auf das Blech geben und gleichmäßig darauf verteilen. Müsli im vorgeheizten Ofen 30 Minuten rösten. Blech alle 10 Minuten herausnehmen und Müsli wenden, damit alles gleichmäßig braun und knusprig wird.

#### Tipps:

Für ein leckeres Frühstücksmüsli: 2-3 EL Granola in ein Naturjoghurt geben und mit 1 Handvoll Obst toppen.

Das Granola in einem luftdicht-verschließbaren Behälter aufbewahren, dadurch bleibt es zwei Wochen lang knusprig.



zuckerfrei, glutenfrei



ideal als schnelles Frühstück oder zum Mitnehmen in die Arbeit oder Schule

