

# Würziges Granola für Salate und Gemüse

**Menge:** für ein Glas à 350 ml

**Zubereitungszeit:** 10 Min. + 20 Min. im Ofen

## Zutaten

50 g	Haferflocken, feine
50 g	Buchweizenkörner, ganz
50 g	Kürbiskerne
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Sesamsamen
<hr/>	
15 g	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
½ EL	Ahornsirup
1 TL	Senf, scharf oder mild
½ TL	Paprikapulver, edelsüss
1 TL	Meersalz
½ TL	Rosmarinpulver (oder fein gehackter frischer Rosmarin)
etwas	Pfeffer



## Zubereitung

1. In einer grossen Schüssel **Haferflocken, Buchweizen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne** sowie **Sesam** mischen.
2. **Backofen auf 150°C** Ober/Unterhitze vorheizen. **Blech** mit **Backpapier** belegen.
3. In einer kleinen Schüssel **Olivenöl, Tomatenmark, Ahornsirup, Senf, Paprika, Salz, Rosmarin** und **Pfeffer** glatt verrühren.
4. Zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Löffel gut vermischen.
5. Die Mischung gleichmässig auf dem Backblech verteilen und **insgesamt ca. 20 Minuten backen**. Nach 10 Min. das Granola mit einem Spatel wenden.
6. Herausnehmen, abkühlen lassen und in ein Vorratsglas füllen.

## Tipps

- Das Granola hält sich luftdicht aufbewahrt (z.B. in einem Schraubglas) ca. 3-4 Wochen.
- ½ Portion Granola braucht nur ca. 15 Min. im Ofen.
- Auf den Tisch gestellt kann sich jeder selbst bedienen, sei es über Salate, Gemüse oder sonstige Gerichte.