



# Buchweizengranola mit sauren Kirschen und Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	1020 kcal	Fett:	49,4 g
Eiweiß:	27,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	18,3 g
Kohlenhydrate:	110 g	ungesättigte Fettsäuren:	31,1 g

**Zubereitungszeit:**  
35 Minuten

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) vorheizen.
2. Den Buchweizenschrot in einer Pfanne auf mittlerer Hitze für 6-8 Minuten goldbraun rösten lassen. In einer anderen Pfanne Kokosöl erhitzen und mit Kakaopulver, Ahornsirup und Salz vermischen.
3. Haferflocken, den gerösteten Buchweizenschrot, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und saure Kirschen vermischen und mit der Kokosöl-Ahornsirup-Mischung gründlich vermischen.
4. Die Buchweizenmischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und für 15-20 Minuten backen lassen, bis knusprig goldbraunes Granola entstanden ist.

**Tipp:** Das Buchweizengranola mit sauren Kirschen und Walnüssen schmeckt am besten mit fettarmen Joghurt und einem Löffel Honig.

## Zutaten für 1 Portionen :

- 60 g Buchweizenschrot
- 20 ml Kokosnussöl
- 10 g Kakaopulver
- 30 ml Ahornsirup
- Prise Salz
- 60 g Haferflocken
- 30 g kalifornische Walnüsse, fein gehackt
- 10 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Kürbiskerne
- 30 g saure Kirschen