Buchweizengranola mit sauren Kirschen und Walnüssen

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

Zutaten für 1 Portionen :

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

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.