

heute gibt es...

Pumpkin Spice Granola



Ingredienti: (ca. 6 Portionen)

- 200g Hokkaido-Kürbis
- 70g Mandeln
- 70g Walnüsse
- 280g Emmerflocken oder Haferflocken
- 40g Amaranthpops
- 140g brauner Zucker
- 3 ½ TL Pumpkin Spice Gewürz bzw. die nachfolgenden Zutaten:
 - 2 TL Zimt
 - 1 TL gem. Ingwer
 - ½ TL gem. Gewürznelken
 - 1 Messerspitze gem. Muskatnuss
- 40ml Rapsöl
- 80ml Ahornsirup

Preparazione:

1. Den Hokkaido-Kürbis waschen, ungeschält in Würfel schneiden und mit 4 EL Wasser bei niedriger Hitze in einem geschlossenen Topf ca. 20 Minuten garen. Sobald man mit einer Gabel in die Stücke reinstechen kann, diese mit einem Stabmixer pürieren und das Kürbismus abkühlen lassen.
2. Preriscaldare il forno a 160 ° C (ventola) preriscaldamento.
3. In der Zwischenzeit die Mandeln und Walnüsse grob hacken und mit den anderen trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.
4. Die nassen Zutaten hinzugeben und alles miteinander vermengen, bis eine feuchte Masse entsteht.
5. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen für ca. 30-40 Minuten trocknen. Dabei alle 10 Minuten umrühren, sodass das Granola gleichmäßig trocknen kann.
6. Sobald das fertige Granola trocken ist, kann dieses in einem luftdicht geschlossenem Behälter für mehrere Wochen aufbewahrt werden.