

Newsletter

Gesund in der Arbeit und im Leben

RINGAREIA



GRANOLA

Mandeln sind viel mehr als ein gelegentlicher Snack oder eine weihnachtliche Backzutat. Abgesehen von ihrem hochkarätigen Nähr- und Vitalstoffspektrum, wirkt sich der regelmäßige Verzehr von Mandeln äußerst positiv auf unsere Gesundheit aus. Wenn wir täglich nur 60 Gramm Mandeln verzehren, dann schützt uns dies laut aktuellen Studien bereits vor Diabetes, vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vor einem hohen Cholesterinspiegel und führt möglicherweise zu einer Verbesserung der Knochendichte – und zwar ohne dabei zu einer Gewichtszunahme zu führen!

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel geben und gut durchmischen. Olivenöl (oder das geschmolzene Kokosöl) mit dem Ahornsirup über die trockenen Zutaten gießen und alles gut vermengen. Das Granola gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und für 20-25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C backen. Nach der Hälfte der Zeit das Granola wenden. Das Granola auskühlen lassen. In gut verschließbare Gläser abfüllen

ZUTATEN

- 300 g Haferflocken
- 100 g Mandeln ungesalzen und grob gehackt
- 60 g Kokosflocken
- 30 g Chiasamen
- 8 EL Leinsamen geschrottet
- 100 g Heidelbeeren getrocknet
- ½ TL Zimt
- ½ TL Meersalz
- 80 ml Ahornsirup
- 80 ml Olivenöl oder Kokosöl