

High-Protein Granola



Zutaten:

- 100 g grüne Linsen
- 100 g Haferflocken
- 150 g Nüsse und Saaten
- 45 g Tahini/ Sesammus
- 30 g Honig
- 1 TL Zimt
- 1 Pck. Vanillezucker
- ½ TL Jod-Salz



Gewürze:

Zimt, Vanille



10 Portionen



60 Minuten

Zubereitung:

1. Linsen nach Packungsanleitung kochen.
2. Abgetropfte Linsen zusammen mit Haferflocken, Nüssen und Samen in einer Schüssel vermengen.
3. Tahini, Honig, Zimt, Vanillezucker und Salz vermischen und über die Linsen-Haferflocken-Mischung geben. Alles miteinander vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
4. Bei 125°C Umluft im Ofen für 20-25 Minuten. Zwischendurch einmal wenden.
5. Wenn es goldbraun gebacken ist aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen, danach zerbröseln und in ein luftdichtes Gefäß füllen.

Tipps:

Für noch mehr Protein einen Teil der Haferflocken durch Sojaflocken ersetzen.

Beim Vorheizen des Ofens die gekochten Linsen im Ofen trocknen für ein crunchigeres Ergebnis.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

High-Protein Granola



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	280,1 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	15,4 g 2,6 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	22,4 g 9,6 g
Protein	13 g
Ballaststoffe	6 g

