



Folge 5

Granola mit Birnel

REZEPT VON ANNA PEARSON

Birnel gibt diesem Knuspermüesli eine fruchtig-säuerliche Süsse. Damit das Granola schön knusprig wird, muss es genügend lange geröstet werden, sonst wird es im Vorratsglas wieder klebrig. Zu lange geröstet, wird das Granola aber zu dunkel und etwas bitter – es gilt also, den richtigen Moment zu erwischen!

Den Ofen auf 130°C Umluft vorheizen.

Baumnüsse grob hacken. Getreideflocken, Baumnüsse und Kerne in eine Schüssel füllen. Öl mit Birnel, Salz und Zimt in eine Pfanne geben und aufkochen, gut verrühren. Die Flüssigkeit über die Flockenmischung giessen und alles gut mischen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und die Mischung darauf verteilen.

Granola 1 bis 1 1/4 Stunden im Ofen rösten, dabei alle 15 Minuten wenden, sodass die Mischung gleichmässig geröstet wird. Ev. nach jedem Wenden auch die Bleche tauschen. Wenn alles eine schöne goldbraune Farbe bekommen hat und trocken ist, die Bleche aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Wenn die Mischung ganz abgekühlt ist, in Stücke brechen und alles in eine grosse Schüssel geben. Die Trockenfrüchte nach Bedarf grob hacken und unter das Granola mischen. In luftdicht verschliessbare Vorratsgläser füllen.

500 g Getreideflocken (z. B. 5-Korn)
250 g Baumnüsse
200 g Kerne (Sonnenblumen, Kürbis, Raps, Leinsamen)
100 g Öl
300 g Birnel
¾ TL Salz
1 TL Zimt
250 g Trockenfrüchte (Cranberries, Berberitzen, Rosinen)

Mit Unterstützung von:

Der Coop Fonds für Nachhaltigkeit
unterstützt dieses Projekt.

coop

Schweiz. Natürlich.

Die Arbeit von Hochstamm Suisse unterstützen: Gönnen Sie sich Genuss

Mit grosser Leidenschaft setzen sich Produzenten und Verarbeiter von Hochstamm Suisse für die Erhaltung unserer Hochstammlandschaften ein. Aus ihrem Obst entstehen Produkte aus der Natur: auf hohen Leitern geerntet, schonend und naturbelassen verarbeitet, natürlich und -gesund.

Mit dem Kauf von Hochstamm Suisse Produkten tragen Sie dieses Engagement mit.

Damit mehr Genuss von stolzen Bäume mit Tradition auf Ihren Tisch kommt.

www.hochstamm-suisse.ch
www.hochstamm-blog.ch

 **HOCHSTAMM
SUISSE**

