

PIKANTES BUCHWEIZENGRANOLA

SALAT-TOPPING

ZUTATEN

100 g Buchweizen, roh
80 g Sonnenblumenkerne
140 g Kürbiskerne, ganz
2 EL Sesam
1/2 - 1 TL Salz
1 Prise Pfeffer, schwarz
1 Prise Koriander,
gemahlen
2 EL Rapsöl
1 TL Honig

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Buchweizen in ein Sieb geben, unter fließendem, heißen Wasser gut abspülen. Einen Teil der Kürbiskerne hacken oder mit einem Handmixstab zerkleinern. Allen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Die Granolamischung auf dem Backblech verteilen und für 20 Minuten in den Ofen geben. Nach 10 Minuten wenden, damit alles gleichmäßig geröstet wird. Granola auf dem Blech vollständig auskühlen lassen und in einen luftdicht-verschließbaren Behälter geben.

Tipp:

1-2 EL Granola über den Salat streuen - wertet den Salat nicht nur geschmacklich, sondern auch nährwerttechnisch auf.



glutenfrei, ballaststoffreich



ideals als Topping für Salate, vegetarische Gerichte oder Aufstriche

