

MY GRANOLA

Du hast eine Auswahl an Zutaten für ein Granola vor dir.
Stelle daraus ein eigenes Granola her.

MEIN GRANOLA HEISST:

grosse Menge
1 Liter



kleine Menge
1-2 Portionen



IM BACKOFEN



1

IN DER BRATPFANNE



trockene Zutaten
450 g

300 g Flocken
z. B. Dinkel, Hafer, Hirse, Einkorn, Gerste, Flocken-Mix

100 g gehackte Nüsse
z. B. Haselnüsse, Mandeln, Pinien, Baumnüsse

50 g Kerne/Samen
z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen, Mohnsamen, Rapssamen

2



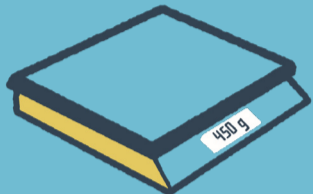
MISCHEN

6 EL Flocken
z. B. Dinkel, Hafer, Hirse, Einkorn, Gerste, Flocken-Mix

2 EL gehackte Nüsse
z. B. Haselnüsse, Mandeln, Pinien, Baumnüsse

1 EL Kerne/Samen
z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen, Mohnsamen, Rapssamen

trockene Zutaten
9 EL



Fettstoff
4 EL Öl



3

BEIGEBEN UND MISCHEN



Fettstoff
nicht notwendig

Aromen 1
6 EL Ahornsirup
3 Prisen Salz

1 Beutel
Vanillezucker

2-3 KL
gemahlener Zimt

4

1 KL
Vanillezucker

1 KL
gemahlener Zimt

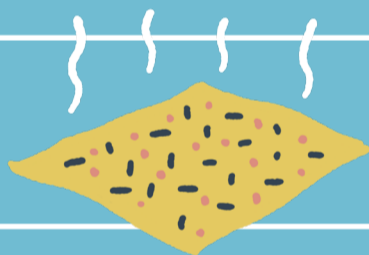
Aromen 1
2 EL Zucker
1 Prise Salz

BEIGEBEN UND MISCHEN

RÖSTEN IM BACKOFEN
Ofenmitte, 160 °C, 25-30 Min., nach 15 Min. umrühren

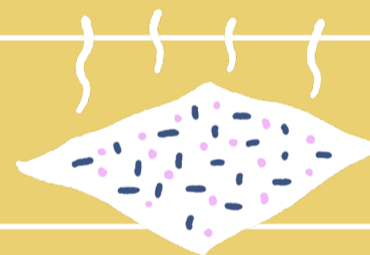
5

RÖSTEN IN DER BRATPFANNE
mittlere Hitze, unter ständigem Rühren



6

AUSKÜHLEN AUF BACKPAPIER



Aromen 2
4 EL

fruchtig
2 EL gehackte
Dörrfrüchte,
z. B. Äpfel, Birnen,
Zwetschgen, Cran-
berrys, Ananas

schokoladig
2 EL Kakaonibs
oder gehackte
Schokolade

7

fruchtig
1 EL gehackte
Dörrfrüchte,
z. B. Äpfel, Birnen,
Zwetschgen, Cran-
berrys, Ananas

schokoladig
1 EL Kakaonibs oder
gehackte Schokolade

Aromen 2
2 EL

BEIGEBEN UND MISCHEN

8

WEITERVERARBEITEN ZU EINEM MÜESLI ODER VERPACKEN

ERGEBNISSICHERUNG

Nach welchen Kriterien habe ich meine Zutaten für die Granolamischung ausgewählt?

.....

.....

.....

EVALUATION

Ich weiss jetzt

Ich kann jetzt

Ich habe verstanden

In den Alltag nehme ich mit