



Natürlich Portugal.

---

## **BANANEN-NUSS GRANOLA**

Ein Rezept, das sich toll zur Verwertung sehr reifer Bananen eignet und auch als Geschenk an Frühstücks-Liebhaber etwas hermacht.

---

### **ZUTATEN FÜR EIN BLECH**

2-3 sehr reife (Azoren) Bananen

80 g Mandeln

50 g Nüsse nach Wahl, zum Beispiel Wal- oder Haselnüsse

250 g zarte Flocken

80 g Reissirup, Agavendicksaft, flüssiger Honig oder was immer dir beliebt

Etwas feines Meersalz

Eine Prise Vanillepulver

Optional: eine Tafel Zartbitterschokolade

### **ZUBEREITUNG**

Backofen auf 160 Grad vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Bananen in einer tiefen Schüssel mit Reissirup (oder Süße nach Wahl) pürieren. Mandeln und Nüsse grob hacken und zusammen mit den Flocken, Vanille und Salz zum Bananenpüree geben und alles gut miteinander vermischen. Die trockenen Zutaten sollten komplett vom Sirup überzogen sein. Am besten geht das mit der Hand.

Die Mischung gleichmäßig auf dem vorbereiteten Blech verteilen und glattstreichen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten backen, dabei alle 10 Minuten mit einem Kochlöffel kurz durchmischen, damit das Granola gleichmäßig backt und bräunt. Den Ofen ausschalten und das Granola bei leicht geöffneter Tür auskühlen lassen.

Optional: Wer mag, kann jetzt noch eine Tafel kleingehackte Zartbitterschokolade untermischen. Dazu das Granola aus dem Ofen nehmen und die Schokostückchen untermischen. Die Wärme lässt die Schokolade sofort schmelzen. Das Backpapier mitsamt Granola in einer Schüssel für etwa zwei Stunden in den Kühlschrank stellen, in Stücke brechen und fertig ist das selbstgemachte Müsli!

**BOM APETITE!**

(Quelle: [www.thewhitestcakealive.wordpress.com](http://www.thewhitestcakealive.wordpress.com))