

Hanf-Granola selbstgemacht

Milchreis mit Hanf-Granola

Zutaten:

Milchreis:

- 500 ml Mandelmilch
- 110 g Milchreis

Hanf-Granola:

- 1 Tasse beliebige Flocken (z.B. Einkorn – und Dinkelflocken)
- 1/2 Tasse Leinsamen
- 1/3 Tasse [geschälte Hanfsamen](#)
- 1/3 Tasse [ungeschälte Hanfsamen](#)
- 1/4 Tasse [Hanfprotein](#)
- 1/3 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1 /3 Tasse Cashewnüsse
- 1 Prise Salz
- Zimt
- Bourbon-Vanille
- 3/4 Tasse Cranberries
- 1/3 Tasse geschmolzenes Kokosöl, mit
- etwas Honig verrührt nach Belieben

So geht's

Getreideflocken, Samen, Nüsse und Cranberries vermengen, 1/3 Tasse geschmolzenes Kokosöl mit beliebig Honig nach Geschmack verrühren, unter die Masse mischen und gut vermengen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auftragen und bei 165 Grad im Backrohr ca. 20 min. backen. Dabei öfter umdrehen. Darauf achten, dass die Cranberries gut in die Masse gemischt sind und alles öfter gewendet wird, damit die Früchte nicht anbrennen. Wer auf Nummer Sicher gehen mag, mischt die Cranberries erst am Ende unter.

Milchreis nach Packungsanleitung kochen, mit Früchten garnieren und Hanf-Granola drüberstreuen!

Auch auf Pancakes macht sich Granola mit Joghurt sehr gut:



Rezept und Fotos zVg von Michaela D.

Vielen Dank für dieses Rezept von [Michaela D.](#)