

Glutenfreies Kokosgranola

Ein Rezept mache ich seit Jahren wirklich fast genau so, wie ich es in dem Buch "Goodbye Zucker" von Sarah Wilson gelesen habe. Dieses Kokosgranola ist nicht nur glutenfrei, vegan und zuckerfrei, sondern in allererster Linie zum Niederknien lecker. Ich liebe es als glutenfreies

Frühstück auf reichlich zuckerfreiem Joghurt (meine absoluten Favoriten sind Soja-Mandeljoghurt und Soja-Kokos-Joghurt von Provamel bio) und wundere mich jedes Mal auf's Neue, wie lange dieses glutenfreie Kokosgranola satthält!



Aber auch als Anreicherung einer Smoothiebowl ist dieses Kokosgranola absolut zu empfehlen!

Sarah Wilson empfiehlt, das Kokosgranola mit aktivierten Nüssen zuzubereiten (ganz kurz zusammengefasst bedeutet das, daß man die Nüsse bekömmlicher macht, indem man den Keimprozess anregt), weshalb ich diesen Arbeitsschritt in mein Rezept mit eingebaut habe: so braucht Ihr auf jeden Fall einige Vorlaufzeit bis zur Fertigstellung des Kokosgranolas. Wenn es mal ganz schnell gehen muß, nehmt Ihr einfach nicht aktivierte Nüsse, dann ist das glutenfreie Kokosgranola in etwas mehr als einer halben Stunde fertig. Ich bereite mittlerweile immer zwei Bleche aktivierte Nüsse (also die doppelte Menge vom untenstehenden Rezept!) zu und friere die Hälfte ein. Das nächste Kokosgranola wird dann mit den kurz aufgetauten Nüssen aus dem Tiefkühlfach zubereitet. Das Verhältnis der Nüsse zueinander könnt Ihr natürlich nach Eurem Geschmack variieren: meine Lieblingsmischung hat auch nicht mehr viel mit dem Originalrezept zu tun! Aber so sind die Geschmäcker eben verschieden und das ist ja auch gut so. Jetzt aber zum Rezept!

Zutaten

- 200 g Mandeln
- 40 g Walnüsse
- 40 g Haselnüsse
- 175 g Kürbiskerne
- etwas Salz
- 300 g Kokoschips
- 4 EL Chiasamen (ich nehme je zur Hälfte helle und dunkle)
- 3 TL Zimt
- 150 g Kokosöl, geschmolzen

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zwei Tage vor der Zubereitung des Kokosgranolas werden die Nüsse aktiviert: dazu gebt Ihr Eure Nussmischung (also NICHT die Kokoschips und die Chiasamen!) in einen Topf, bedeckt sie mit kaltem Wasser, gebt etwas Salz hinzu und lasst sie mit geschlossenem Deckel über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag werden die eingeweichten Nüsse zum Abtropfen in ein Sieb gegeben.

Dann verteilt man sie auf einem Backblech ohne Backpapier oder Öl und läßt sie im Ofen bei 60 ° Celsius 12 bis 24 Stunden trocknen. Am Anfang kann man noch jede Stunde einmal die Ofentüre weit öffnen, damit die Feuchtigkeit schneller entweichen kann.

Nach der Aktivierungszeit werden die Nüsse entweder (sofern sie ganz abgekühlt sind) eingefroren oder gleich zu Kokosgranola weiterverarbeitet. Dazu hackt man die aktivierten Nüsse grob und vermischt sie schließlich in einer großen Schüssel mit den restlichen Zutaten.

Sind alle Zutaten samt dem flüssigen Kokosöl gut vermischt, gibt man alles auf zwei mit Backunterlagen ausgestattete Backbleche und verteilt es gleichmäßig.

Der Backofen wird auf 140 ° Celsius Umluft/Heißluft vorgeheizt und dann können beide Backbleche mit Kokosgranola hineingeschoben werden: insgesamt bleibt das Granola 20 - 25 Minuten im Ofen (je nachdem, wie dunkel Ihr Euer Granola mögt!), aber ich tausche nach 10 Minuten die Position der Bleche aus, da das Granola in meinem Ofen so gleichmäßiger bräunt. Ist das glutenfreie Kokosgranola schön braun, darf es auf den Backblechen abkühlen und wird anschließend in luftdichte Glasbehälter gefüllt.

Ich habe dieses Kokosgranola auch schon verschenkt und es kam großartig an!

Also probiert es doch einmal aus! Für mich ist glutenfreies Kokosgranola mit veganem Joghurt einer meiner absoluten Frühstücksfavoriten!