



# Knuspriges Energy-Schoko-Granola

⌚ Preparation time: 10 minutes

👤 Portions: 8

🕒 Cooking time: 0 minutes

**Total time: 10 minutes**

---

## Zutaten für 6 Portionen

- 50 g Pekannüsse (oder Walnüsse)
- 50 g Mandeln
- 30 g Kürbiskerne
- 150 g (glutenfreie) Haferflocken (für Granola benutze ich gerne kernige Haferflocken, statt Feinblatt - aber es geht Beides)
- 30 g geschrotete Leinsamen
- 1 Prise Meersalz
- 50 ml Kokosöl
- 1-2 EL Ahornsirup (optional, das Naturata Kakaopulver enthält bereits Kokosblütenzucker)
- 1-2 TL Zimt
- 2 EL Naturata Kakaotränk Guarana & Kurkuma (oder Guarana und Maca) oder einfach 2 EL Rohkakao
- Optional: 30 g getrocknete Cranberries (oder klein gehackte Medjoul-Datteln)

### \*Amazon Affiliate-Links

**Gut zu wissen:** Guarana-Pulver oder -extrakt wird aus einer in Südamerika beheimateten Nuss (Samenkapsel) gewonnen. Das Pulver hat einen sehr hohen Koffeingehalt und wirkt dadurch belebend, energiefördernd und sogar appetitzügelnd. Es ist also ein richtiger Wachmacher, ähnlich wie ein starker Kaffee oder Tee, hat aber außerdem noch eine entzündungshemmende sowie Blutzucker-senkende Wirkung. So hilft Guarana bei Abgeschlagenheit und unterstützt auch den Heilungsprozess bei Erkältungen. Durch die stark wachmachende Wirkung ist Guarana allerdings nicht für Kinder nicht geeignet!! Bei Natura gibt es zwei Sorten: [Guarana-Kurkuma](#) und [Guarana-Maca](#). Der Extrakt der Maca-Wurzel ist ebenfalls energiesteigernd und stark antioxidativ!

---

## Zubereitung (10 Minuten Arbeitszeit + 12 Minuten Backzeit)

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Pekannüsse, Mandeln und Kürbiskerne hacken.
3. Die gehackten Nüsse mit 150g kernigen Haferflocken, 30 g geschroteten Leinsamen, 1 Prise Meersalz, 50 ml Kokosöl, 1-2 EL Ahornsirup, 1-2 TL Zimt, optional 30 g Cranberries (oder gehackte Datteln) und 2 EL Naturata Kakaotränk (z.B. mit Kurkuma oder mit Maca) vermischen. Wenn Ihr stat dessen Rohkakao benutzt, gebt 2-3 EL Ahornsirup hinzu. Die kernige Mischung auf dem Backpapier ausbreiten.
4. Granola bei 180 Grad Umluft 10-12 Minuten im Backofen knusprig backen, danach rund 20 Minuten auskühlen lassen und z.B. mit Pflanzenjoghurt und saisonalem Obst genießen, einfach zum zum Knabbern verwenden und in einem sauberen, geschlossen Glasgefäß aufbewahren.