SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Mail: kontakt@schluerf.de Tel: +49 (0) 30 - 28 47 00 68 Web: https://schluerf.de/



Granola Bar mit Jasmintee

Portionen: 1 Personen

Zutaten

150 g Haferflocken, Feinblatt

100 g Mandeln, gehackt oder gestiftelt

150 g Datteln

40 g Sauerkirschen

40 g Gojibeeren, getrocknet

15 g Hanfsaat

15 g Sonnenblumenkerne

5 g Chiasamen

1 Prise(n) Salz

50 g Ahornsirup

15 g neutrales Kokosöl

2 Packet(e) Jasmintee

Schritt für Schritt:

1. Heizen Sie den Backofen auf ~160 °C Umluft (180 °C Ober/Unterhitze) vor. Legen Sie ein Backblech mit

Backpapier aus und verteilen Sie Haferflocken und Mandeln darauf. Rösten Sie beides ca. 10 Minuten, bis es leicht duftet und Farbe bekommt. Das Rösten intensiviert den Geschmack und sorgt für ein angenehm nussiges Aroma

2. Geben Sie Datteln, Sauerkirschen, Gojibeeren, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne und Chiasamen mit einer Prise Salz in einen Mixer. Zerkleinern Sie alles, bis eine feine, leicht klebrige Masse entsteht. Die Mischung sollte beginnen, sich zusammenzuballen, ohne komplett zu Brei zu werden

3. Erwärmen Sie in einem kleinen Topf Ahornsirup, Kokosöl und den Jasmintee gemeinsam. Bringen Sie die Mischung kurz zum Köcheln, nehmen Sie den Topf dann vom Herd und lassen Sie den Tee etwa 15 Minuten ziehen. So gibt der Jasmintee sein blumiges Aroma in die Flüssigkeit ab.

4. Seihen Sie den Tee-Sirup durch ein feines Sieb in eine Schüssel ab und drücken Sie die Teeblätter gut aus. Die aromatisierte Flüssigkeit dient nun als „Bindemittel“ für Ihre Riegel.

5. Rühren Sie das Cashew-Mus in den abgeseihten Sirup, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht. Das sorgt für eine geschmeidige Konsistenz und bindet alle Zutaten später gut.

6. Vermengen Sie die gerösteten Haferflocken und Mandeln mit der Trockenfrucht-Mischung in einer großen Schüssel. Geben Sie anschließend die Sirup-Cashew-

Mischung dazu und kneten Sie alles gründlich mit einem Löffel oder den Händen. Die Masse sollte gut zusammenhalten und sich zu einem kompakten Teig formen lassen.

7. Legen Sie eine quadratische Form (ca. 20 × 20 cm) mit Backpapier aus und geben Sie die Masse hinein. Decken Sie sie nochmals mit Backpapier ab und drücken Sie alles sehr fest an – z. B. mit einer kleinen Holzrolle oder einem Glas. Je fester die Basis gepresst ist, desto besser halten die Riegel später zusammen. Stellen Sie die Form für ca. 20 Minuten in den Gefrierschrank, damit alles gut fest wird.

8. Heben Sie die gekühlte Masse aus der Form, entfernen Sie das Backpapier und schneiden Sie sie in gleich große Riegel. Bewahren Sie die fertigen Bars im Kühlschrank oder Gefrierfach auf, bis Sie sie genießen.