

Knuspriges Bananenbrot Granola



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

Zutaten (4 Personen)

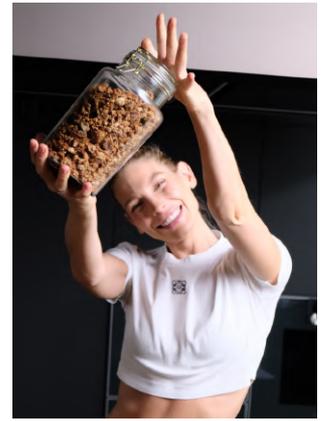
60 ml Kokosöl
2 reife Bananen
90 ml Ahornsirup
100 g glutenfreie Haferflocken
grob
100 g glutenfreie Haferflocken
Feinblatt
150 g Buchweizenschrot
70 g Kokoschips
1 EL gemahlener Zimt
(optional 2 EL für alle Zimt-
Liebhaber)
1 TL Vanille
½ TL feines Meersalz
100 g Pekannusskerne
100 g Mandeln

So funktioniert's

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kokosöl während des Vorheizens im Backofen schmelzen lassen.
3. Pekannusskerne in einer Küchenmaschine grob hacken und in eine Schüssel geben.
4. Das geschmolzene Kokosöl zusammen mit den Bananen, dem Ahornsirup, dem Zimt und der Vanille in der Küchenmaschine zu einer glatten Masse verarbeiten.
5. Haferflocken, Buchweizenschrot, Kokoschips, Nüsse und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Dann die Bananenmasse dazugeben und alles gut verrühren.

Food Facts Tipp Das Bananenbrot Granola eignet sich perfekt als Food Prep. Man kann es am Wochenende vorbereiten und in einem luftdichten Behälter ca. einen Monat aufbewahren.

6. Die Masse gleichmäßig auf dem Backpapier verteilen, mit einem Pfannenwender festdrücken, in den Ofen schieben und 15-20 Minuten goldbraun backen.
7. Das Backblech aus dem Ofen nehmen, die Masse mit dem Pfannenwender in große Stücke zerteilen und wenden. Wieder in den Ofen schieben und weiterbacken, dabei die Stücke ca. 3-4 Mal alle ca. 4 Minuten wenden und jeweils in kleinere Stücke brechen, bis das Granola trocken, knusprig und goldbraun ist. Das dauert insgesamt ca. 30-40 Minuten.
8. Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, ohne die Knusperflocken zu bewegen, damit sie nicht auseinanderbrechen.



Food Fact Tipp Die meisten Obstsorten enthalten Fruchtzucker und somit Kohlenhydrate. Daher ist es wichtig, darauf zu achten, welches Obst man isst und wie viel davon. Bananen und Trauben zum Beispiel enthalten einen hohen Anteil an Kohlenhydraten, während Erdbeeren, Grapefruit oder Himbeeren niedrigere Werte aufweisen.

Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Kohlenhydrate zählen neben Fetten und Eiweißen zu den Hauptbestandteilen unserer Nahrung. Man bezeichnet sie auch als Makronährstoffe. Sie sind der Hauptenergie-lieferant unseres Körpers.

Die DGE empfiehlt gesunden Erwachsenen mindestens 50 Prozent der täglichen Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten aufzunehmen. Dies gilt bei einem PAL-Wert (Physical Activity Level/körperliches Aktivitätsniveau) von 1,4 (überwiegend sitzende Tätigkeit wie Bildschirmarbeit) und bedeutet ca. 230 g pro Tag für Frauen und 300 g für Männer. Ausdauersportler dürfen je nach Körpermasse und Aktivitätslevel auch etwas mehr zu sich nehmen.

Dieses Gericht enthält **insgesamt 342 g Kohlenhydrate**.