



WISSENSHÄPPCHEN

Podcast Folge #3: Geheimzutat Vanille

Rezept: „Purple Crunch“ - Violettes Karotten-Knuspermüsli



Bei uns sehr begehrt und immer rasch aufgegessen 😊.

Zutaten:

150 g violette Karotten, 50 g Ahornsirup, 1 EL Rapsöl, 100 g feine Haferflocken, 50 g Buchweizenkörner, 25 g Sonnenblumenkerne, 25 g ungeschälte Sesamsamen, 25 g Mandeln oder Cashewnüsse (grob gehackt), $\frac{1}{4}$ TL **gemahlene Vanille**, $\frac{1}{4}$ TL Zimt, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Karotten schälen, schneiden, dampfgaren (Farbstoffe erhalten!) und pürieren – Du brauchst 100 g Karottenpüree. Das Püree mit Ahornsirup und Rapsöl gut vermischen. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen, das Karottenmus gut daruntermischen. Den Backofen auf 150 °C Heißluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Masse darauf verteilen (eher dicht, damit Knusperstücke entstehen). Insgesamt 30–35 Minuten backen, alle 10 Minuten mit einem Pfannenheber wenden und mischen. Auf dem Blech abkühlen lassen. Die Knusprigkeit erzielt das Granola erst im kalten Zustand, wenn die Partikel aneinanderhaften!



Quelle: Derndorfer E, Fasan I. KAROTTE MÖHRE. Mandelbaums kleine Gourmandise. Mandelbaum Verlag 2022.