

VEGANES SCHOKO-BANANEN-GRANOLA

mit **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio**

Zutaten:

50 – 75 g	BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio
100 g	Nüsse oder Saaten (z.B. Cashewkerne, Paranüsse, Mandeln, ...)
150 g	Kernige Haferflocken
150 g	Zarte Haferflocken
2 TL	Zimt
80 g	Kokosöl
50 g	Ahornsirup
50 g	Bananenchips
50 g	Raspel-Schokolade Zartbitter



einfach



Gesamtzeit: ca. 45 Min.



Backzeit: ca. 25 Min.

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 160 °C (Heißluft) oder 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Für das Granola die Nüsse in grobe Stückchen hacken.
Je nach Geschmack 50 – 75 g **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio** fein zerbröseln und zusammen mit den Nüssen, Haferflocken und dem Zimt vermengen.
3. Das Kokosöl in der Mikrowelle oder auf dem Herd bei niedriger Hitze schmelzen und über die Mischung geben. Den Ahornsirup hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech geben und gleichmäßig verteilen.
5. Das Granola bei 160 °C (Heißluft) oder 180 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit das Müsli wenden. Während der letzten 5 Minuten sollte darauf geachtet werden, dass das Müsli nicht verbrennt.
6. Nach dem Backen das Granola vollständig auskühlen lassen.
7. Anschließend die Bananenchips hineinbröseln und die Raspel-Schokolade zufügen.
8. Das Granola kann nach Belieben mit z.B. Trockenfrüchten oder verschiedenen Nüssen und Saaten variiert werden.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

TIPPS & HINWEISE

für süße Rezepte

- **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio und BÖCKER Le Chef Bio sind einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**

Einzigartig ist, dass die Starterprodukte entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden können. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unsere Produkte enthalten die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien. Die Starterprodukte können auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig. Backen Sie dafür nach unseren speziellen BACKEN OHNE HEFE – Rezepten.

- **Mehl und Co. sieben**

Zutaten wie Mehl, Backpulver und Speisestärke in den Teig sieben. So verteilt sich das Backpulver gleichmäßig und ergibt ein schöneres Backergebnis.

- **Sauerteig in süßem Gebäck?**

Ja, das geht! Der Sauerteig sorgt auch bei süßem Gebäck für eine feine Aromatik, eine perfekte Konsistenz und hält die Backwaren länger frisch.

- **Zutaten in Zimmertemperatur**

Wenn nicht anders im Rezept angegeben, sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben.

- **Backform vorbereiten**

Die Backformen sollten immer gut mit Butter oder Margarine eingefettet werden. Die Backform mit Mehl oder Gries bestäuben. Bei Schokoladenkuchen eignet sich auch Kakao. Alternativ kann der Boden der Backform mit Backpapier ausgelegt werden.

- **Der richtige Platz im Ofen**

Wenn nicht anders im Rezept angegeben, das Blech in die mittlere Schiene schieben. So kann die Luft am besten zirkulieren. Wird der Kuchen oben zu dunkel, kann man ihn mit Alufolie abdecken.

- **Ofentür beim Backen geschlossen lassen**

So verführerisch es ist, während des Backens schon mal in den Backofen zu schauen, sollte die Ofentür immer geschlossen bleiben. Durch den aufgrund des Öffnens entstehenden Temperaturabfall könnte der Kuchen zusammenfallen. Erst kurz vor Backende öffnen, um die Stäbchenprobe durchzuführen.

- **Stäbchenprobe**

Dafür ein Holzstäbchen in die dickste Stelle des Kuchens stechen und herausziehen: Sind Teigreste am Stäbchen, den Kuchen noch ein paar Minuten weiterbacken. Ist das Stäbchen sauber, ist der Kuchen fertig und kann aus dem Backofen genommen werden.

- **Auskühlen lassen**

Kuchen, Kekse und Co. sollte man vor dem Weiterverarbeiten, Anschneiden oder Verpacken immer gut auskühlen lassen.

- **Kuchen aufschneiden leicht gemacht**

Egal ob Kuchen oder Torten, am besten lassen sich diese mit einem nassen Messer schneiden. So bleibt möglichst wenig von dem Kuchen am Messer kleben.