



HERZHAFTES GRANOLA mit heilenden Gewürzen

Verpasst Gemüse, Salat, Aufläufen und Suppen den richtigen Kick und ist lange haltbar. Es eignet sich auch als Geschenk für liebe Menschen, denn das Selbstgemachte ist gesünder, günstiger und ohne Zusatzstoffe.

50g Haferflocken (kernig), 50g Haferflocken (fein), 50g Mandeln (grob gehackt), 50g Pinienkerne, 1 EL Rosmarin getrocknet, 3 EL Olivenöl, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Sonnenblumenkerne, ½ - 1 EL Fenchelsamen, ganz, ½ - 1 EL Koriandersamen, ganz, ½ - 1 EL Kreuzkümmel, ganz, 1 EL getr. Oregano, 1 EL geriebene Zitronenschale (bio), 1 TL Dijon-Senf, 1 TL Salz, 1 Prise Cayenne-Pfeffer, Backpapier

Ofen auf 160°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut durchmischen.

Granola auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Anschließend aus dem Ofen holen und auf dem Blech komplett abkühlen lassen.

„MAROTELLA“ MARONEN-SCHOKO-AUFSTRICH

Marotella ist eine neue nutrisurya Kreation.

Für Genießer oder für Nuss-Allergiker oder für Schokoaufstrich-Fans.

Es schmeckt köstlich aufs Brot, als Belag auf Kuchen oder einfach gelöffelt.

200 g geschälte, vorgegarte Maronen, 1 Vanilleschote (oder 1 Tonkabohne gerieben), 250 ml Milch oder pflanzliche Milch, wie z.Bp. Cashewmilch, 40 – 60 g Rohrohrzucker, ¼ TL Salz, 40 g Schokolade mit 60 - 75% Kakao

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, ausgekrazte Vanilleschote, Milch, Zucker und Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Die Maronen dazugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann von der Platte ziehen und die Vanilleschote entfernen.

Die Schokolade fein hacken und dazugeben. Rühren, bis die Schokolade komplett geschmolzen ist, dann die Masse in einen Standmixer geben und pürieren, bis eine glatte Creme entstanden ist.

In zuvor gereinigte Gläser füllen und fest verschließen.