

Keto-Granola mit Mandelmilch

Knuspriges selbstgemachtes Keto-Granola aus Nüssen, Samen und Kokosraspeln — serviert mit ungesüßter Mandelmilch für ein sättigendes, kohlenhydratarmes Frühstück.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 5 Min (+ 20 Min Backzeit)
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 4**

Bilder

Keto-Granola mit Mandelmilch

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Messer / Schneidebrett	Nüsse grob hacken
Schüssel	Masse mischen
Backblech	Zum Verteilen der Granola
Spatel	Zwischendurch wenden

Zutaten

Zutat	Menge
Mandeln	50 g
Walnüsse	50 g
Sonnenblumenkerne	30 g
Kokosraspel	30 g
Leinsamen	1 EL
Erythrit	1 EL
Kokosöl (geschmolzen)	1 EL
ungesüßte Mandelmilch	200 ml (zum Servieren)

Schritt-für-Schritt

1. Mandeln und Walnüsse grob hacken.
2. Nüsse mit Sonnenblumenkernen, Kokosraspeln, Leinsamen und Erythrit mischen.
3. Mit geschmolzenem Kokosöl verrühren, bis alles gleichmäßig benetzt ist.
4. Auf einem Backblech verteilen und bei **160 °C** ca. **20 Minuten** goldbraun backen — zwischendurch wenden, damit nichts anbrennt.
5. Abkühlen lassen und mit Mandelmilch servieren.
6. Luftdicht aufbewahren.

Tipps & Variationen

- Luftdicht gelagert hält das Granola bis zu 2 Wochen.
- Mit zuckerfreier Beerenmarmelade oder Schmand als Topping servieren.
- Für Variation: Cashews, Pecannüsse oder Kürbiskerne statt Walnüsse.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 13).