Crunchy Ribel Granola



Für ein grosses eckiges Backblech

Zutaten:

100 g Rheintaler Ribelmais AOP fein
3 dl Wasser
knapp ½ TL Salz
200 g Haferflocken
50 g Haselnüsse grob gehackt
50 g Mandelstifte grob gehackt
30 g Hanfnüssli
30 g Leinsamen
2 TL Zimt
½ TL getrocknete gemahlene Vanilleschote
3-4 EL flüssiger Honig oder Birnel

Zubereitung:

1. 3 dl Salzwasser zum Kochen bringen und Ribel einrühren. Auf kleiner Stufe zugedeckt 15 Min. ziehen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und abgedeckt erkalten lassen.
2. Ofen auf 140°C Heissluft einstellen (Ober-,Unterhitze 160°C)
3. Die Hälfte der Haferflocken mit dem Stabmixer in einem engen hohen Gefäss zu grobem Mehl zerkleinern.
4. Dann Hafermehl, Haferflocken, Haselnüsse und Mandeln grob gehackt, Hanfnüssli, Leinsamen und Gewürze in einer Schüssel vermischen
5. Den erkalteten Ribel beigeben und von Hand alles zusammen verreiben, sodass kleine Krümel entstehen. Ist der Ribel etwas zu feucht und entstehen zu grosse Krümel, etwas Mehl beigeben, bis es sich gut verreiben lässt. (ca. erbsengrosse Kügeli)
6. Am Schluss Honig oder Birnel zugeben und auf das Backblech verteilen.
7. Ca. 1 Stunde trocknen und rösten. Nach ca. 20 und 40 Min. kurz herausnehmen und mit 2 Bratschaufeln wenden und mischen.

Ganz abkühlen lassen und in ein Glas füllen.

Tipp:

Trocken und kühl gelagert hält es ca. 1 Monat. Mit Joghurt, Quark, Milch als Müesli geniessen oder über ein Dessert wie Creme oder Glace streuen. Kann mit getrockneten Beeren, Dörr- oder frischen Früchten ergänzt werden.