



alles-essen



HISTAMINARMES KNUSPERGRANOLA

- 1** Den Ofen auf 170 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Anschließend Mandeln, Macadamianüsse und Pistazien klein hacken und zusammen mit den Haferflocken, Kürbiskernen, Samen, Zimt und der Vanille in eine große Schüssel geben und vermischen.
- 2** Kokosöl und Ahornsirup in eine kleine Pfanne geben und vorsichtig erhitzen, bis alles geschmolzen ist. Die Flüssigkeit zur Müslimischung geben und alles gut unterrühren. Die Mischung auf dem belegten
- 3** In der Zwischenzeit die getrockneten Früchte klein hacken und auf dem Müsli verteilen. Mit dem Holzlöffel vorsichtig mischen und in einer luftdichten Box oder einem Schraubglas aufbewahren. Falls ihr die ein oder andere Nuss aus dem Rezept nicht verträgt, lasst sie einfach weg. Wenn ihr euch für den Histamingehalt von Lebensmitteln interessiert, [klickt hier](#).



Zutaten:

- 130 ml Ahornsirup
- 4 EL Kokosöl
- 200 g Haferflocken (bei Bedarf glutenfrei)
- 150 g Mandeln
- 60 g Macadamianüsse
- 60 g Pistazien
- 50 g Kürbiskerne
- 20 g geschälte Samen
- ½ TL Zimt, gemahlen
- ½ TL Vanille, gemahlen
- 35 g Kokosraspeln
- 120 g Trockenfrüchte, ungeschwefelt (Cranberry, Rosine, Dattel, Aprikose)/Chocolate drops