



## HISTAMINARMES KNUSPERGRANOLA

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.

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 Backblech verteilen und etwa 25 Minuten im Ofen backen, bis das Granola goldbraun ist.

Nach etwa 15 Minuten die Kokosraspeln dazugeben und das Müsli einmal durchmischen. Wenn es fertig gebacken ist, das Backblech aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

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.



### 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
- 1/2 TL Zimt, gemahlen
- 1/2 TL Vanille, gemahlen
- 35 g Kokosraspeln
- 120 g Trockenfrüchte, ungeschwefelt (Cranberry, Rosine, Dattel, Aprikose)
- Chocolate Drops



Wenn Histamin nicht ausreichend  
abgebaut werden kann

