

Selbstgemachtes Granola

Granola ist eine Art Knuspermüsli, das ihr im Backofen zubereitet.

Ihr könnt bei der Zusammensetzung super kreativ werden!

Bereitet einfach eine größere Menge vor und genießt es mit Naturjogurt und Obst für ein super schnelles und ausgewogenes Frühstück.



Vorbereitungszeit : 5min

Backzeit : 20-25 min bei 180 °C

Ober-/Unterhitze

Portionen : 1x 500g

Zutaten:

- 250g Haferflocken zart oder kernig oder andere Getreideflocken
- 100g gehackte Nüsse z.B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashews
- 100g Kerne z.B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
- 50g Kokosraspeln
- 75g Kokosöl
- 80g Agavendicksaft
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Hacke die Nüsse klein, falls nötig, und mische alle trockenen Zutaten zusammen.
3. Tu das Kokosöl in die Mikrowelle bis es schmilzt und gieße es zusammen mit dem Agavendicksaft über das Granola. Gut mischen!
4. Gebe das Granola auf ein tieferes Backblech und lass es backen bis es goldbraun ist.
Ab und zu wenden, während dem Backen, nicht vergessen.



Guten Appetit! :)