



Granola

winterliches Knuspermüesli

ERGIBT: CA. 20 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MIN.

BACKZEIT: CA. 30 MIN.

ZUTATEN

100g Buchweizen
50g Leinsamen, geschrotet
100g Baumnußkerne, grob
gehackt
30g Haselnüsse, grob gehackt
50g Kürbiskerne
1 TL Zimt
2 EL Kokosöl, geschmolzen
3 EL Ahornsirup
70g Apfelmus

nach dem backen:

70g Cranberrys, getrocknet
50g Apfelringe, getrocknet
30g Dörraprikosen

ZUBEREITUNG



1. Schritt

Ofen auf 150°C Umluft vorheizen.

2. Schritt

Buchweizen, Leinsamen, Haselnüsse, Baumnußkerne, Kürbiskerne und Zimt miteinander in einer Schüssel von Hand mischen. Geschmolzenes Kokosöl, Ahornsirup und Apfelmus hinzu geben und mischen.

3. Schritt

Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 1cm dünn verteilen. Für ca. 30min. backen, bei der Hälfte der Backzeit umrühren. Im geöffneten Ofen komplett auskühlen lassen.

4. Schritt

Die Früchte klein schneiden und zur Masse geben, gut mischen.

Tipp:

Das Granola kann z.B. mit Dörreigen oder Rosinen ergänzt oder ausgetauscht werden.

Aufbewahren:

in einem Luftdichten Behälter hält sich das Granola mehrere Wochen.

