

Selbstgemachtes Granola



Zutaten:

- 250 g Haferflocken
- 100 g gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse)
- 100 g Kerne (z.B. Sonnenblume)
- 50 g Kokosraspeln
- 75 g Rapsöl
- 80 g Ahornsirup
- 2 TL Vanilleextrakt



Gewürze:

1 TL Zimt, 1 Prise Jod-Salz



15 Portionen



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

- 1) Ofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen und ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2) 100 g gehackte Nüsse, 250 g Haferflocken, 100 g Kerne, 50 g Kokosraspeln, 1 TL Zimt und 1 Prise Jod-Salz in eine Schüssel geben und vermengen. 75 g Rapsöl, 80 g Ahornsirup und 2 TL Vanilleextrakt zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermischen.
- 3) Die Mischung auf dem Backblech verteilen und 15 - 20 Minuten backen, bis das Granola goldbraun ist. Nach ca. 10 Minuten einmal durchmischen und weiterbacken.
- 4) Anschließend abkühlen lassen, dann in Gläser füllen und luftdicht verschließen.

Tipps:

Das Granola eignet sich als Topping für Haferflockenmüslis mit Joghurt und Früchten.

In Gläsern ist das Granola mindestens einen Monat lang haltbar.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Selbstgemachtes Granola



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	202,2 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	12,3 g 2,5 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	16,9 g 6,8 g
Protein	6,1 g
Ballaststoffe	3,1 g