

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.