

Apfel-Granola



Zutaten:

- 1 Apfel
- 30 g Haferflocken
- 40 g Sojaflocken
- 20 g Rapsöl
- 1 EL Leinsamen geschrotet
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Jod-Salz



Gewürze:

Zimt, Vanille, Muskat nach Geschmack



4 Portionen



40 Minuten

Zubereitung:

1. Apfel reiben und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Auf ein Backblech geben und bei 170°C im Ofen für 20 Minuten backen.
3. Beim Auskühlen fängt es an zu crunchen.
4. Das Granola eignet sich besonders als Topping für Joghurtsbowls.

Tipps:

Durch die Sojaflocken wird das Granola proteinreicher. Sie können auch durch Haferflocken ersetzt werden, sind aber empfehlenswert.

Je nach Geschmack können noch Nüsse, Saaten oder Trockenobst wie Rosinen hinzugefügt werden.

Die meisten Knuspermüsli enthalten sehr viel Zucker. Dieses Granola kommt nur mit der natürlichen Süße aus dem Apfel aus.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Apfel-Granola



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	127,3 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	7,5 g 0,8 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	8,7 g 4,7 g
Protein	5,1 g
Ballaststoffe	4,1 g

