

GRANOLA

Zutaten:

500 gr Hafer- oder Dinkelflocken

100 gr Kokoschips

200 gr ganze Mandeln

4 EL Sonnenblumenkerne

3 EL Sesamsamen

2 TL Zimt

1 EL Kakaopulver

½ TL Salz

150 ml Ahornsirup

100 ml Sonnenblumenöl

Optional: 100 gr Rosinen/getrocknete Cranberries oder Bananen



In einer Schüssel werden Haferflocken, Kokosflocken, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Zimt, Kakao und Salz vermengt. Dann Ahornsirup und Öl untermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Der Ofen wird auf 170 Grad vorgeheizt. Das Granola bäckt ungefähr 45 Minuten lang (je nach Ofen). Alle 15 Minuten sollte das ganze Gemisch gewendet werden. Nach dem Backen auskühlen lassen. Je nach Geschmack die getrockneten Früchte dazugeben.

Haltbarkeit: ca. 4 Wochen



KEEP CALM, STAY HEALTHY – GAUMENSCHMAUS

WWW.VIP-ANSBACH.DE