

FRÜHSTÜCK & SNACK

KNUSPER-GRANOLA SELBST GEMACHT

Einfach, kann man gut auf Vorrat machen

ZUTATEN:

- 1 Becher gemischte Nüsse und Saaten (z.B. Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Chia...)
- 1 Becher Getreideflocken (Haferflocken, Dinkelflocken, Hirseflocken – was immer du magst)
- 1 halber Becher geriebene Nüsse (z.B. geriebene Haselnüsse oder Mandeln oder geschälte Hanfsamen)
- 4 Esslöffel neutrales Öl (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl)
- 3 Esslöffel Honig
- Zimt gemahlen

ZUBEREITUNG

1. Nüsse und Samen grob hacken
2. Getreideflocken, gehackte und geriebene Nüsse und Saaten mischen
3. Öl in eine Pfanne geben und vorsichtig erwärmen, Honig dazu und rühren, bis der Honig schön flüssig ist
4. Honig-Öl-Mischung zur Flocken-Nussmischung geben
5. Zimt nach Geschmack dazu geben und alles gut mit einem Löffel durchmischen
6. Ein Backblech mit Backpapier belegen
7. Granola-Mischung auf dem Blech verteilen
8. Bei 150 °C (Heißluft) ca. 10 Minuten backen. Zwischendurch mehrmals durchrühren
9. Aus dem Rohr nehmen und auskühlen lassen
10. In ein Schraubglas füllen und jeden Tag so viel nehmen, wie du brauchst

TIPP: Knusper-Granola mit Joghurt und Obst als Frühstück oder Jause genießen. Oder auch als Topping auf Topfencremes oder aufs Müsli geben.