Granola

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kokosnussöl	100 g
Honig	100 g
Zimt	0.25 TL
Vanille Zucker	2 TL
Walnusskerne	2 EL
Kürbiskerne	2 EL
Haselnusskerne, ganz	2 EL
Cranberries, getrocknet	50 g
Haferflocken, kernig	300 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf Kokosnussöl mit Honig, Zimt und Vanillinzucker auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. schmelzen.

2. Kerne und Nüsse grob hacken. In einer Schüssel mit Haferflocken mischen. Geschmolzenes Öl darübergießen, vermengen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.

3. Granola im Ofen ca. 10 Min. backen. Granola wenden und nochmals ca. 6 Min. goldbraun backen. Vorsicht: Das Granola wird sehr schnell schwarz. Aus dem Ofen nehmen und noch warm mit Cranberries vermengen. Granola abkühlen lassen und luftdicht verschlossen aufbewahren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	700 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	37 g