



Selbstgemachtes Granola

Zutaten für 1 Portion

- 20 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Buchweizen
- 40 g Kokosöl
- 80 g getrocknete Aprikosen oder Datteln
- 70 g Mandeln
- 70 g Kokosflocken
- 1-2 TL Zimt

Zubereitung

- Heize den Backofen auf 150°C Umluft vor.
- Sonnenblumenkerne, Mandeln, Aprikosen oder Datteln und Kokosflocken klein hacken und mit dem Buchweizen und Zimt vermengen.
- Das geschmolzene Kokosöl hinzugeben und den Mix auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.
- Je nach Backofen auf mittlerer Schiene 10-12 Minuten backen.
- Das Granola nach etwa 5 Minuten wenden und weiter backen lassen, bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.
- Danach das Granola abkühlen lassen, bis es fest ist.
- Tipp: Das Granola unbedingt in einem Glas- oder Metallgefäß aufbewahren, da es in einem Plastikgefäß nicht knusprig bleibt.