



GRANOLA - GRUNDREZEPT

Portion: 500g | Dauer: 25 Minuten

ZUTATEN:

- 450 g Haferflocken*
- 50 g Mandeln, grob gehackt **
- 100 g Kokosöl***
- 125 g Honig****

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Haferflocken und Nüsse mischen. Kokosöl und Honig in einem Topf vorsichtig erwärmen, dann über die Haferflocken geben und so lange rühren, bis alles gut durchtränkt ist.

3. Die Granola-Masse auf dem Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von oben 10 Minuten backen.

4. Nach 10 Minuten das Granola mit einem Holzkochlöffel auf dem Blech nochmal etwas umrühren. Dann für weitere 8-10 Minuten backen, bis es goldgelb ist.

5. Das Granola aus dem Ofen holen. Für ein krümeliges Granola nun alles nochmals durchrühren und vollständig abkühlen lassen. Für ein Granola mit gröberen Stücken zuerst alles erkalten lassen und dann in Stücke brechen. Abschließend luftdicht verpackt lagern. Das Granola bleibt etwa 2 Wochen lang frisch.

INFOS:

* Welche Flocken du verwendest, bleibt dir überlassen. Etwa die Hälfte sollten dennoch eher kernige Flocken sein.

** Du kannst auch andere Nüsse oder Kerne verwenden: Macadamias, Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse usw.

*** Statt Kokosöl funktioniert auch jedes andere neutrale Pflanzenöl

**** Anstelle von Honig funktioniert auch jedes andere Süßungsmittel, wie z.B. Ahornsirup oder Agavendicksaft

Mische nach dem Abkühlen die Zutaten mit unter, auf die du noch Lust hast: Schokostückchen, Marshmallows, Trockenfrüchte, gefriergetrocknetes Obst uvm. Gerne kannst du auch vor dem Backen noch Gewürze dazu geben.

