

SELBSTGEMACHTES GRANOLA

BACKZEIT:

15-20 Minuten

VORBEREITUNG:

ca. 5 Minuten



ZUTATEN

- ✗ 150 – 200 g Haferflocken
- ✗ 50 g Haselnüsse ganz
- ✗ 1 Prise Salz
- ✗ 1 Prise gemahlener Zimt
- ✗ 40 g Kokosöl
- ✗ 1 EL Honig

ZUBEREITUNG

Eine große Rührschüssel nehmen und darin Haferflocken, Haselnüsse, Salz und Zimt mit einer Gabel vermengen. Kokosöl in einen kleinen Topf geben und erwärmen, bis es flüssig ist. Kokosöl und Honig zu den vermengten Zutaten geben und alles gut verrühren.

Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. In das auf 150 °C Ober-/ Unterhitze vorgeheizte Backrohr geben und auf mittlerer Schiene ca. 15-20 Minuten backen. Abkühlen lassen und genießen!
Achtung: Zeit im Auge behalten, da die Mischung sehr schnell braun wird.

TIPP:

Schmeckt am besten mit Joghurt und Früchten deiner Wahl! Haselnüsse können durch Mandeln oder Walnüsse ersetzt werden.



Haferflocken sind reich an Ballast- sowie Mineralstoffe, Vitamine und Proteine. Sie enthalten Vitamin B₁, B₂, B₆, K und E, dazu Kalzium, Kalium, viel Eisen, Phosphor, Magnesium, Mangan, Kupfer, Zink und Selen.



www.nicapur.com



office@nicapur.com



www.instagram.com/nicapurvollerleben/



www.facebook.com/nicapurvollerleben/



www.pinterest.at/nicapur/

