

GRANOLA MIT JOGHURT UND FRÜCHTEN

ZUTATEN

für 1 Vorratsglas

- 2 Tassen Kokos Chips (z.B. Migros Alnatura)
- 1 Tasse Samen und Kerne (z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- 2 Tassen Nüsse, grob gehackt (z.B. Mandeln, Walnüsse, Cashews, Pekannüsse)
- 4 EL Kokosöl
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL gemahlener Ingwer

Pro Portion:

- 4 EL Granola
- 1 kl. Becher Joghurt Natur
- 1 Handvoll frische Beeren oder Saisonfrüchte

ANLEITUNG

1. Ofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kokos Chips, Samen, Kerne und Nüsse in einer grossen Schüssel vermengen.
3. In einem Pfännchen das Kokosöl schmelzen, den Honig, Salz, Zimt und Ingwer dazu geben und mit dem Schwingbesen gut verrühren. Diese Mischung in die Schüssel zu den Nüssen und Kernen geben, mit einem grössen Holzlöffel gut untereinander mischen.
4. Granola-Mischung auf einem mit Backpapier belegten Blech möglichst flach verteilen. In den Ofen schieben, ca. 20 Min. backen. Granola gut beobachten, es soll nur leicht bräunen. Ca. alle 5 Min. mit einer Holzschaukel wenden.
5. Blech aus dem Ofen nehmen, komplett auskühlen lassen und in einem luftdicht verschlossenen Vorratsbehälter aufbewahren.