

Granola

Mit Eisen, Kalzium,
Protein, Zink, Vitamin
B2 und Selen

**Dauer:**

10 min Zubereitung + 20 min backen

Menge:

ein Blech voll

Kategorie:

Frühstück

Zutaten:

- 280g Haferflocken
- 100g gehackte Nüsse (z.B. Baumnüsse, Pecannüsse)
- 50g gehackte Mandeln
- 3 EL Weizenkleie
- 3 EL Sesam
- Etwas Salz
- 2 – 3 EL Kokosnussöl
- 140ml Agavensirup oder Ahornsirup
- Optional: 1 TL Vanillearoma, Bittermandelaroma
- Optional: 100g dunkle Schokoladenstücke

Vorgehen:

- Ofen bei Umluft auf ca. 170° aufheizen
- Haferflocken, Nüsse, Mandeln, Weizenkleie und Sesam in eine Schüssel geben
- Kokosnussöl in einer Pfanne schmelzen lassen, dann Agavensirup/Ahornsirup, Salz und Aromen beifügen
- Alles mischen und in die Schüssel geben
- Alles gut verrühren
- Die Mischung auf einem Backblech gleichmässig verteilen
- 23 min backen und nach 15 min mit einer Kelle umrühren
- Alles auskühlen lassen
- Schokoladenstücke dazugeben
- In ein luftdichtes Gefäß abfüllen
- Am besten mit Haferdrink oder Jogurt geniessen!

Tipp:

Mit einem Glas Orangensaft geniessen (für Vitamin C, um das Eisen besser aufzunehmen)