

Knusper Granola

Zubereitungszeit

15 Min.

Backen

30 Min.

Zutaten

- 200 Gr. Getreideflocken (zb. Hafer und Dinkel)
- 100 Gr. Mandel (gehackt)
- 50 Gr. Kürbiskerne
- 50 Gr. Sonnenblumenkerne
- 200 Gr. Apfelmus
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Ahornsirup
- 3 TL Zimtpulver
- 1 Prise Meersalz

Anleitungen

1. Backrohr auf 170 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Getreideflocken, Nüsse und Kerne in einer Schüssel vermischen.
3. Das Kokosöl in einem Topf kurz erhitzen bis es flüssig ist, Apfelmus und Ahornsirup hinzu und diese Mischung zu den trockenen Zutaten geben.
4. Mit Zimt und Salz würzen und gut vermischen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen. In den Ofen geben und bei 170 Grad Umluft insgesamt 30 -35 Minuten backen. Nach jeweils ca. 10 Minuten, das Blech herausnehmen und das Müsli wenden, damit es von allen Seiten knusprig werden kann. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis das Müsli einen goldene Farbe angenommen hat. Anschließend auskühlen lassen (dann wird es knusprig) und in Vorratsgläser füllen.
6. Haltbarkeit ca. 4 - 6 Wochen.