



GRANOLA / KNUSPERMÜSLI

Zutaten

300g feine Haferflocken
50g gemahlene Nüsse
70g getrocknete Cranberries und
Rosinen
2 EL Leinsamen
50g Amaranth-Pops
4 EL Kokoschips
3 EL Honig oder Agavendicksaft
2 EL Sonnenblumenöl
120ml Wasser

So geht's

Alle Zutaten ganz einfach vermischen, so dass eine klebrige aber nicht nasse Masse entsteht. Die packt Ihr dann auf ein Backblech (mit Backpapier) und drückt sie glatt. Die Menge passt genau auf ein Blech. Im vorgeheizten Backofen 150 Grad (Ober- und Unterhitze) ca. 15 Min backen, dann wenden und weitere 20 Min backen. Jetzt aber aufpassen, dass es nicht zu dunkel wird. Abkühlen lassen und luftdicht verschließen.

Ihr könnt die Zutaten natürlich ganz nach Belieben mischen. Lecker sind auch getrocknete andere Früchte wie Aprikose oder Mango. Aber auch Schokoflocken (die dürfen nur nicht schmelzen) oder Mandelsplitter sind möglich. Also einfach bisschen ausprobieren.