

Granola selber machen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Portionen

200 g kernige Haferflocken
 100 g Mandeln
 200 g Honig
 100 ml Olivenöl
 1 Prise(n) Salz
 50 g Sonnenblumenkerne
 50 g Kürbiskerne
 1 Teelöffel Zimt
 1 Vanilleschote
 1 Teelöffel getrockneter Rosmarin
 1 Handvoll Cranberries
 1 Handvoll getrocknete Apfelchips
 1 Handvoll getrocknete Bananenchips
 7 getrocknete Aprikosen

Du hättest gerne ein Knuspermüsli ohne Rosinen? Vielleicht auch noch frei von Kristallzucker und weniger süß? Wir verraten dir, wie du ganz einfach und schnell dein eigenes Müsli herstellst. Das Grundrezept kannst du natürlich nach Belieben variieren. Besonders lecker zu Mascarpone mit Nektarinen und Ahornsirup.

Lust auf eine extra Portion Eiweiß? Dieses Quinoa-Müsli macht müde Morgenmuffel munter.

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Haferflocken mit Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkernen in eine Schüssel geben. Vanille mit einem Messer der Länge nach aufschneiden. Mark herauskratzen und mit Zimt, Rosmarin und Salz zu den Haferflocken geben.

- 2 -

Olivenöl und Honig zu den Haferflocken geben, miteinander vermengen.



- 3 -

Masse auf das Backblech geben und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Alle 5-8 Minuten mit einer Gabel auflockern, vollständig auskühlen lassen.

Granola selber machen



- 4 -

Aprikosen kleinschneiden und mit Cranberries, Bananen- und Apfelchips zum Granola geben, vermischen. In einem Vorratsglas lässt sich das Knuspermüsli mindestens 2 Wochen aufbewahren.

