

Granola - Knuspermüsli

4 EL Kokosöl

1 EL Agavendicksaft oder Honig oder Ahornsirup

200 g Cashewkerne oder Mandelkerne/-blättchen (oder andere Nüsse, die du magst)

300 g kernige Haferflocken (Großblatt) oder Dinkelflocken oder andere Getreideflocken

4 EL geschrotete Leinsamen oder 2EL Leinsamen und 2 EL Sesam (oder weglassen)

1 TL Zimt, 1 TL frisch geriebene Orangenschale

1 ordentliche Prise Salz

getrocknetes Obst (Rosinen, Apfel, Aprikosen, Sauerkirschen, Cranberries oder was du magst)



Zubereitung

1. Kokosöl und Süßungsmittel in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen.
2. Nüsse grob hacken und mit Getreideflocken und Leinsamen vermengen. Diese Mischung zusammen mit Zimt, Orangenschale und Salz in die flüssige Kokosöl-Mischung geben und gründlich vermengen.
3. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) etwa 15-20 Minuten backen. Während des Backens das Knuspermüsli mehrmals vermischen und auf jeden Fall nachschauen, dass es nicht zu braun/dunkel wird.
4. Abkühlen lassen. Dann erst getrocknetes Obst untermischen und in luftdicht verschließbare Gläser füllen.

Zubereitungs-Tipps:

- Schmeckt wunderbar mit einer Mischung aus **Milch/ Hafermilch** und **Joghurt pur oder Vanillejoghurt!**
- Klein geschnittenes **frisches Obst** wie Äpfel und Banane sowie Beeren hinzufügen!