



Hafer-Granola für den Vorrat

Rezept von Vera Spellerberg

ZUTATEN

200 g kernige Haferflocken

50 g Kokosraspeln

50 g Mandelblättchen o.a.

50 g Buchweizenschrot

50 g Kakao-Nibs

50 g Kokosöl

4 EL Honig oder Agavensirup etc.

ZUBEREITUNG

Öl erhitzen, Honig dazu, eventuell etwas Vanille. Kokos-Honigmischung zur Seite stellen. Alle weiteren Zutaten in eine große Pfanne oder auf ein Backblech geben, den Ofen auf 180 Grad vorheizen und die mit Kokos-Honigöl vermengten Haferflocken auf das Backblech geben oder in eine Pfanne und 15 bis 20 Min. leicht bräunen. Dabei immer mal wenden.

Zutaten abkühlen lassen und in einer Haushaltsbox oder einem Glas im Vorrat aufbewahren. Haferflocken-Granola eignet sich als Topping für Kuchen, Desserts oder Müsli.