

Honig-Granola

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Haferflocken
- 150 g Dinkelflocken
- 1 EL Mandeln
- 1 EL Haselnusskerne
- 1 EL Cashewkerne
- 2 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Ingwer, kandiert
- 1 EL Rosinen
- 1 EL Mangos, getrocknet
- 1 EL Aprikosen, getrocknet
- 1 EL Pflaumen, getrocknet

Zubereitung

1. Haferflocken, Dinkelflocken, Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Honig und Olivenöl in einer Rührschüssel miteinander vermengen. Die Flocken-Nuss-Masse gleichmäßig auf einem flachen Blech verteilen und bei 190°C ca. 5-10 Minuten goldgelb backen. Dabei eigenmächtig den Bräunungsgrad des Müslis kontrollieren, da es bitter schmeckt, wenn es zu lange bäckt.

2. Nach Ende der Backzeit das Müsli aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Währenddessen die getrockneten und kandierten Früchte in mundgerechte Würfel oder Streifen schneiden und in einer Schale miteinander vermischen.

3. Die abgekühlte Granola kann in einem Weckglas für 2-3 Tage gelagert werden. Vor dem Servieren einfach mit ein paar Teelöffeln der getrockneten Früchte mischen und mit Milch oder Joghurt genießen.

Einkaufsliste

- je 1 Packung Alnatura Hafer- und Dinkelflocken Großblatt
- je 1 Packung Alnatura Mandeln blanchiert, Haselnuss- & Cashewkerne
- 1 Spenderflasche Alnatura Akazienhonig
- 1 Flasche Alnatura Olivenöl
- 1 Packung Alnatura kandierte Ingwerwürfel
- je 1 Packung Alnatura Rosinen, Mango Stücke, Aprikosen & Pflaumen