

Rezept für selbst gemachtes Kokos-Granola

Zutaten

- 180 g grobe Haferflocken
- 40 g zarte Haferflocken
- 50 g Kokosraspel
- 70 g leicht geröstete, gehackte Mandeln
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 125 ml Distelöl (oder Sonnenblumenöl)
- 4 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt
- ¼ TL Salz
- geriebene Schale einer Bio-Orange
- 80 g geröstete Kokoschips
- 200 g Cranberrys
- 60 g Korinthen



Zubereitung

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Abkühlen lassen.
2. Zutaten abwägen und bereitstellen. Ofen auf 160 °C vorheizen.
3. Mischen Sie das Öl, mit Honig, Vanilleextrakt, Zimt, Salz und der Orangenschale in einem kleinen Topf und erhitzen Sie die Mischung vorsichtig bis sich die Zutaten verbunden haben.
4. Rösten Sie die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett. Anschließend beiseitestellen.
5. Mischen Sie die Haferflocken, Kokosraspel, Mandeln und Sonnenblumenkerne in einer Schüssel und geben Sie die flüssigen Zutaten darüber.
6. Mischen Sie alles gut durch, sodass alle trockenen Bestandteile benetzt sind.
7. Geben Sie die Mischung auf ein Backblech und backen Sie das Kokos-Granola 30 Minuten. Achten Sie darauf, dass das Granola nicht verbrennt - wenden Sie es gegebenenfalls während der Backzeit.
8. Lassen Sie das Granola auf dem Blech vollständig abkühlen.
9. Mischen Sie nun Beeren und Kokoschips unter.
10. Füllen Sie die Mischung in luftdicht verschließbare Gläser.