

Granola-Frühstücksflocken

ohne Zucker



PORTIONEN

1,5 kg



DAUER

120 Min.



SCHWIERIGKEIT

Mittel

ZUTATEN

70 g	Sesam
200 g	Mandeln, gehackt
100 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Kokosraspeln
200 g	Datteln
2	reife Bananen
50 ml	Olivenöl (kann weggelassen werden)
1 TL	Kardamom
1/2 TL	Vanille
1/2 TL	Salz
250 ml	Wasser
1 kg	feine und kernige Haferflocken



BESCHREIBUNG

Knusprig gebacken und natürlich gesüßt ... Dieses Granola zum Frühstück ist der beste Einstieg in den Tag.

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 110 °C vorheizen.
2. Die ersten fünf Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
3. Die übrigen Zutaten im Mixer cremig mixen.
4. Die Creme unter die trockene Mischung heben und alles gut miteinander vermischen.
5. Gleichmäßig und nicht zu dick auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.
6. Etwa 105 Minuten im Ofen backen. Jeweils nach 30 Minuten umrühren und anschließend an der Luft gründlich auskühlen lassen. Möglichst luftdicht aufbewahren.
7. Nach Geschmack können nach dem Backen noch Rosinen dazugegeben werden.