

Granola mit Fruchtjoghurt

Zutaten

170 g Dinkelflocken
10 g Amaranth gepufft
70 g Mandelplättchen
50 g Walnüsse gehackt
30 g Cranberries gehackt
1/2 TL Salz
etwas geriebene Tonkabohne
70 g Kokosöl
85 ml Ahornsirup

Zubereitung

Das Kokosöl langsam erhitzen. Alle trockenen Zutaten mit einander vermischen. Das flüssige Kokosöl untermischen und den Ahornsirup dazugeben. Alles gut verrühren, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und verteilen.

Den Backofen auf 180° Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Granola auf der zweiten Schiene von unten ca. 10 min backen, wenden und nochmals ca. 10 min backen. Gegen Ende der Backzeit müsst ihr das Granola im Auge behalten, es wird dann nämlich schnell dunkel. Aus dem Ofen nehmen und auf dem Backblech auskühlen lassen.

Das Granola solltet ihr innerhalb von ca. 2 Wochen aufbrauchen.

Anstelle der Tonkabohne könnt ihr natürlich auch Zimtblüten oder Vanille verwenden.

