Selbstgemachtes Granola mit Buchweizen

Dauer: Mittel Kategorie: Frühstück Saison: Ganzjährig Für:

Zutaten

100 G	Haferflocken
50 G	Buchweizen
20 G	Leinsamen
30 G	Kürbiskerne
20 G	Hanfsamen
20 G	Sonnenblumenkerne
100 G	Walnüsse
2 EL	Apfel- oder Birnenmus
1 EL	Walnussöl
1 EL	Honig
1 PRISE	Zimt
250 G	cremiges Joghurt
	Dörrobst oder saisonales Obst
	Honig nach Geschmack

Zubereitung

1. Walnüsse grob hacken und mit den trockenen Zutaten vermengen.
2. Öl, Fruchtmus, Honig und Zimt verrühren und dazu geben.
3. Masse locker auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 140 °C Ober-/ Unterhitze ca. 20 Minuten knusprig backen.
4. Ausgekühltes Granola in einem Glas luftdicht verschlossen aufbewahren.

   Hält bis zu drei Monate.
5. Ins Joghurt rühren und mit Obst und etwas Honig genießen.