



| Dauer: Mittel |
|----------------------------------|
| Kategorie: Frühstück |
| Saison: Ganzjährig |
| Für: |
| Verfasst von: Martina Höfelmaier |

Zutaten

| 100 G | Haferflocken |
|-------|-----------------------|
| 50 G | Buchweizen |
| 20 G | Leinsamen |
| 30 G | Kürbiskerne |
| 20 G | Hanfsamen |
| 20 G | Sonnenblumenkerne |
| 100 G | Walnüsse |
| 2 FL | 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.

Rezept aus Magazin Herbst / Winter 2023

Martinas Tipp: "Äpfel, Zwetschen oder Birnen können durchs Dörren leicht haltbar gemacht werden. Gewaschenes und zerkleinertes Obst im Backrohr bei rund 60 °C 6 bis 12 Stunden trocknen. Dabei die Backrohrtür einen Spalt offen lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Danach luftdicht aufbewahren!"