

Schoko-Granola

180g Apfelmus (ohne Zuckerzusatz)
4 EL Bio Kokosöl
1 TL Ceylon Zimt
100g Sonnenblumenkerne
50g gepufften Amaranth
200g Mandelblättchen
50g Kokosflocken
100g Hafer
3 gestrichene EL Backkakao
Optional: 100g Zartbitter-Schokoraspel

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
Alle Zutaten ordentlich miteinander vermengen. Im Anschluss schön flach und gleichmäßig auf das Backblech verteilen (ich nehme dazu Einmalhandschuhe und mach das Ganze mit den Händen 😊)

Insgesamt ca. 30 Minuten backen, dabei alle 8 Minuten alles durchmischen, damit das Granola gleichmäßig gebräunt wird. Nach dem Backen auskühlen lassen und in ein gut verschlossenes Glas einfüllen. Alsbald verbrauchen.

Sehr lecker z.B. in einem warmen Naturjoghurt oder als Topping auf das Frühstückporridge. Ideal auch als kleines Mitbringsel für die Weihnachtszeit 😊



Geeignet u.a. für Yang-