

# KARL MAYER Gesundheitszentrum

## Rezept des Monats September 2022 Selbstgemachtes Granola

### Zutaten:

300 g Haferflocken  
100g Nüsse  
1 Prise Zimt  
1 Prise Salz  
etwas Vanilleextrakt  
120 g Kokosöl  
80 g Agavendicksaft



[https://myberkeleykitchen.com/wp-content/uploads/2018/02/dsc\\_1184-42.jpg](https://myberkeleykitchen.com/wp-content/uploads/2018/02/dsc_1184-42.jpg)

Beispielhaft Zutaten zum Hinzufügen:

- Zartbitter-Tropfen
- Backkakao
- Rosinen
- Gefriergetrocknete Beeren
- Nüsse oder Mandeln
- Leinsamen
- Chiasamen
- Getrockneter Apfel

### Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Blech mit Backpapier belegen. Haferflocken, Nüsse, Zimt, Salz und Vanilleextrakt vermischen.
2. Kokosöl und Honig in einen kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze schmelzen. Immer wieder umrühren. Die Flüssigkeit zu der Haferflocken-Mischung geben. Alles mit einem Kochlöffel oder Teigspatel gut vermischen, bis alles feucht ist. Das Granola auf dem Blech verteilen.
3. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. backen. Dann mit einem Pfannenwender die Granola-Stücke wenden. Weitere 6-8 Min. backen. In den letzten 3-4 Minuten immer mal wieder in den Backofen schauen, damit das Granola nicht zu dunkel wird. Vollständig abkühlen lassen.
4. Dieses Rezept ist quasi das Granola Grundrezept. Ergänze das Rezept gerne noch mit getrockneten Früchten, Nussorten oder weiteren Zutaten.
5. Trocken und luftdicht gelagert bleibt das Granola für 2 – 4 Wochen knusprig

