

Hier und heute



Hafer-Granola aus dem Ofen

Julia Floß präsentiert ihr knuspriges Hafer-Granola mit Nüssen, Samen und Zimt – einfach selbst gemacht und perfekt für ein gesundes Frühstück oder zwischendurch.

Das Rezept

von Julia Floß für acht Portionen

Zutaten

- 5 EL Kokosfett
- 5 EL Honig
- 200 g kernige Haferflocken
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 100 g gehobelte Haselnüsse
- 100 g ganze Mandeln
- 1 TL Zimt
- 1 TL Fleur de Sel

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Kokosfett und Honig gemeinsam schmelzen. In einer großen Schüssel alle restlichen Zutaten mischen. Die flüssige Kokos-Honig-Mischung dazugeben, alles gründlich vermengen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Granola insgesamt 25 Minuten backen. Nach jeweils zehn Minuten mit einem Pfannenwender umrühren. Granola komplett auskühlen lassen, anschließend in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Außerdem optional für vier Personen

- 500 g griechischer Joghurt
- 1 EL Zucker
- ½ Vanilleschote (Mark)
- 1 TL Zitronenabrieb
- frische und/oder getrocknete Himbeeren
- 2 Bananen
- Kokoschips
- getrocknete Mango