

# KNUSPER-GRANOLA



4 TL gutes Rapsöl (raffiniert, nicht kaltgepresst)  
2 TL Agavendicksaft oder regionaler Honig  
200g Haferflocken  
150g Nüsse (ganz oder gehackt)  
100g Kerne/Samen

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Haferflocken, Nüsse und Kerne vermengen. Das Rapsöl mit Agavendicksaft mischen und unter die Masse rühren. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backpapier verteilen und für ca. 10 Min. backen. Wende das Granola und backe es nochmals 5 Min. – je nach gewünschter Röstung. Lasse das Granola abkühlen und fülle es in ein gut verschließbares Glas oder Ähnliches.