

KNUSPER-GRANOLA

4 TL gutes Rapsöl (raffiniert, nicht kaltgepresst)

2 TL regionaler Honig (oder andere flüssige Süße)

200 g Haferflocken

150 g Nüsse (ganz oder gehackt)

100 g Kerne/Samen

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

