

Rezept

5-Minuten-Granola aus der Pfanne

Ein Rezept von 5-Minuten-Granola aus der Pfanne, am 18.12.2025

Zutaten

2 EL Mandeln
2 EL Kokoschips
1 TL Ceylon-Zimt

50 g Feinblatt-Haferflocken
2 EL Kürbiskerne
2 EL Kokosöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 4 g F, 2 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Mandeln grob hacken und mit den Haferflocken, den Kokoschips, den Kürbiskernen und dem Zimt in einer Schüssel vermischen.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Granola-Mischung bei mittlerer Hitze 5 Min. rösten, dabei zwischendurch umrühren.
3. Das Granola auskühlen lassen, in ein großes Schraubglas oder einen Vorratsbehälter füllen und gut verschließen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.