

Rezept

Hafergranola

Ein Rezept von Hafergranola, am 27.04.2024

Zutaten

Zutaten:

100 g Pekannusskerne	300 g Haferflocken (zart)
120 ml Ahornsirup	50 g Kokosöl
1 Pck. Vanillezucker	½ TL Zimtpulver

Ausserdem:

- 2 Twist-off-Gläser à 850 ml

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 325 kcal, 18 g F, 6 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Pekannüsse fein hacken.

2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und von Hand gut durchkneten. Das Kokosöl wird dabei schnell flüssig.

3. Die Masse auf dem vorbereiteten Backpapier gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Backofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Danach komplett auskühlen lassen und in die Vorratsgläser füllen.