

Rezept

Zuckerfreies Peanut-Butter-Granola

Ein Rezept von Zuckerfreies Peanut-Butter-Granola, am 27.04.2024

Zutaten

20 g Kokosöl

80 g Erdnussmus (crunchy)

½ TL Ceylonzimt

80 g Feinblatt-Haferflocken

1 EL Reissirup

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 260 kcal, 16 g F, 9 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Kokosöl in einem kleinen Topf leicht erhitzen, sodass es flüssig wird. Haferflocken, Erdnussmus, Reissirup, Zimtpulver und 1 Prise Salz mit dem Öl mischen.
2. Die Haferflockenmischung auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) 10 Min. backen. Dann auskühlen lassen, das Granola in ein Schraubglas oder einen Vorratsbehälter füllen und gut verschließen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.