

Granola (30 Portionen zu je 35g)

Zutaten Basis

250g Haferflocken gross
120g Gerstenflocken
150g Honig
50g Sonnenblumenöl
6g Salz

140g Mandeln
40g Haselnüsse
40g Cashewnüsse

Individualisierung

170g getrocknete Früchte (Feigen, Datteln, Cranberries, Aprikosen, Sauerkirschen, Apfelringe...)
50g Pistazienkerne
50g gepuffter Dinkel



Zubereitung (1 h, davon 15 Minuten Arbeitszeit)

Backrohr auf **150° C** vorheizen.

Honig mit Sonnenblumenöl im Mikro vorsichtig erwärmen (ca. 40°) und verrühren.

Mandeln, Haselnüsse und Cahews grob hacken oder (mehr Arbeitsaufwand) halbieren.
Alle Basiszutaten (Flocken, Nüsse und Honig) vermischen. Wenn die Trockenfrüchte zu wenig süß sind, einen Esslöffel Rohrzucker dazugeben.

Die Masse etwa fingerdick auf ein Backblech aufstreichen und **30 Minuten** lang backen.



Auskühlen lassen.

Dann in Stücke brechen und mit den weiteren Zutaten (Trockenfrüchte, Kerne, ...) gut mischen.