

Granola

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

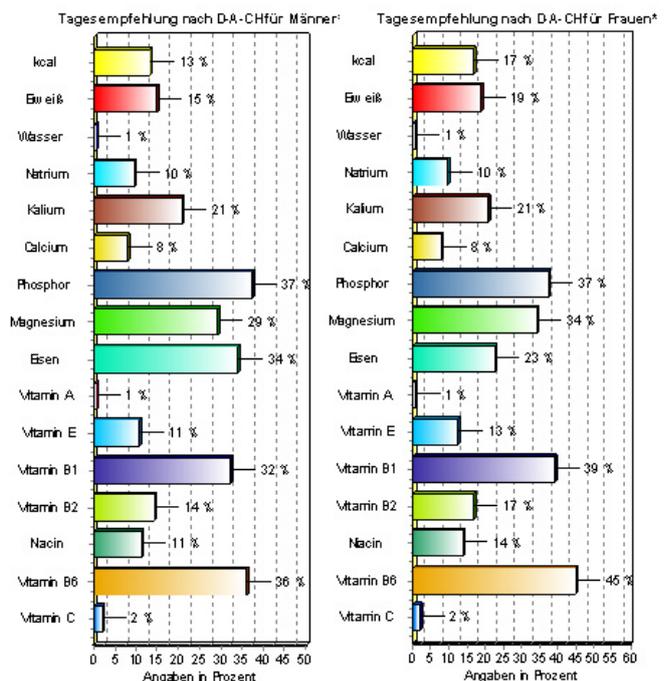
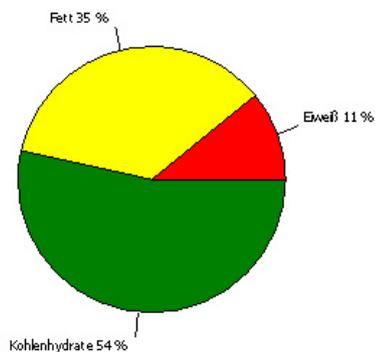
½ kg	feine Haferflocken	1 Tasse	Datteln
½ kg	grobe Haferflocken	2	reife Bananen
100 g	Cornflakes	½ Tl	Salz
½ Tasse	Mandeln	½ Tl	echte Vanille
½ Tasse	Cashewnüsse	1 ½ Tassen	Wasser
½ Tasse	Sesamsamen ungeschält	1 Tasse	Rosinen
1 Tasse	Kokosraspeln		

- ☞ Nüsse und Samen mixen und mit Haferflocken und Kokosraspeln in einer großen Schüssel vermischen
- ☞ Datteln mit ca. 300ml warmem Wasser, Bananen und Vanille zu Mus mixen
- ☞ Die Creme über der Haferflockenmischung verteilen und gut durchmischen
- ☞ Die Mischung wie Streusel auf dem Backblech verteilen und bei 120-140°C ca. 1 Stunde im Backrohr (am besten Heißluft) rösten, zwischendurch umrühren
- ☞ Wenn die Mischung goldgelb ist, den Ofen abschalten
- ☞ Nach dem Abkühlen beliebig mit Rosinen mischen

Angaben beziehen sich auf 100g:

Nährstoffrelation

Energie liefernde Nährstoffe in %
Gesamtenergie pro Person: 319 kcal



* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre bei ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)