



## DÖRRFRÜCHTEN GRANOLA

Granola, die knusprige Müslivariante.  
Perfekt zum Frühstück oder als Snack für  
Zwischendurch. Reichhaltig an  
Ballaststoffen und gesunden Fetten.

Arbeitszeit: 30 Min.  
Backtemperatur: 180°C

Niveau: Einfach  
Backzeit: ca. 15 min

### Zutaten 500g

- 250 g Haferflocken glutenfrei
- 45 g Mandeln
- 50 g Sonnenblumenkernen
- 45 g Kürbiskerne
- 45 g Cranberries
- 30 g Dörrfeigen
- 35 g Honig
- 10 g Rapsöl

### Vorbereitung

- Backofen vorheizen auf 180°C

### Zubereitung

- ✓ Mandeln und Kürbiskerne grob hacken
- ✓ Dörrfeigen in kleine Würfel schneiden
- ✓ Alles zusammen in eine Schüssel geben und gut mischen
- ✓ Auf ein Backblech ausbreiten und backen. Alle 5 min die Masse einmal auf dem Blech umrühren

Ist das Granola goldbraun und knusprig, kann es aus dem Backofen.  
Auskühlen lassen. In ein Gefäß abfüllen, damit es trocken bleibt und  
keine Feuchtigkeit ziehen kann. Es kann auf Vorrat gemacht werden und  
ist einige Tage haltbar.