

Granola selbst gemacht

Bist du auch ein Fan von Granola zum Frühstück oder als Snack zwischendurch? Dann habe ich heute etwas für dich, das du lieben wirst: **Granola selbst gemacht!** Mit diesem Rezept kannst du dir in nur wenigen Minuten eine leckere und gesunde Leckerei zubereiten – los geht's!



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 12 Portionen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten Rezept
- » **ERNÄHRUNG:** Vegan | Glutenfrei
- » **KALORIEN / PORTION:** 121 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** [Frühstück](#)

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 121 Kalorien | Fett: 7 g | Kohlenhydrate: 11 g | Eiweiß: 4 g | Ballaststoffe: 2 g | Zucker: 6 g

Zutaten:

100 Gramm **Haferflocken**
40 Gramm **Mandeln**, gehobelt
30 Gramm **Kürbiskerne**
45 Gramm **Haselnüsse**, grob gehackt
20 Gramm **Pinienkerne**
3 Esslöffel **Ahornsirup**
7 **Datteln**, grob gehackt
1 Teelöffel **Zimt**
1 kleine Prise **Salz**

So wird's gemacht:

ANLEITUNGEN:

Alle Zutaten in eine Schüssel vermengen und auf ein mit Backpapierbelegtes Blech verteilen.

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen

Bei 180 °C Umluft 15 Minuten rösten. Zwischendurch ab und zu wenden. Das fertige Granola herausnehmen, abkühlen lassen.

Fertig und Genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: kleineprise.de