GRANOLA

Selbstgemachtes Knusper-Müsli

Zutaten:

- 200 g Haferflocken (am besten frisch geflockt)
- 125 g Honig
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Walnüsse gehackt
- 50 g Sesam
- 2 EL Sonnenblumenöl (kaltgepresst)
- 1 MS Vanillepulver
- 1 Prise Zimt, Lebkuchengewürz o.Ä.

Zubereitung:

Alle Zutaten gut mengen. Die Masse auf einen Blech mit Backpapier verteilen und **im vorgeheizten Backofen bei 120°C Ober/Unterhitze für 20 Minuten backen, dann kurz "umrühren" und nochmals für weitere 20 Minuten backen**. Danach das Granola am Blech auskühlen lassen und anschließend in Schraubgläser abfüllen.

Variationen:

Hierbei handelt es sich um ein Grundrezept. Deiner Kreativität sollten damit aber keine Grenzen gesetzt sein. Du kannst die Walnüsse beispielsweise durch Mandeln oder Haselnüsse ersetzten oder 2 EL Kokosraspeln darunter mischen. Probiere dich einfach aus und notiere dir, welche Kreation dir am besten schmeckt.

Viel Freude beim Ausprobieren. Weitere Rezepte und vieles mehr findest du unter **www.gesund-mit-julia.de**

Ganzheitlich
GESUND MIT JULIA