

Knusper-Granola zuckerfrei

Zutaten für 1 Blech

- 200 g kernige Haferflocken
 - 50 g gehackte Mandeln
 - 30 g Kürbiskerne
 - 30 g Sonnenblumenkerne
 - 30 g Kokoschips (ungesüßt)
 - 2 EL Leinsamen oder Chiasamen
 - 2 TL Zimt
 - 1 Prise Salz
- Für die Bindung und Süße:
- 3 EL Kokosöl (geschmolzen)
 - 3 EL Apfelmark (ungesüßt) oder 2 EL Erythrit/Xylit (optional, wenn du es süßer magst)
 - 1 TL Vanilleextrakt

Backofen vorheizen auf 160 °C Umluft (oder 175 °C Ober-/Unterhitze). Trockene Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Flüssige Zutaten (Kokosöl, Apfelmark, Vanille) gut verrühren und über die trockenen Zutaten geben. Alles gründlich vermengen, bis die Masse leicht feucht ist. Auf einem Backblech mit Backpapier gleichmäßig verteilen, leicht andrücken. Ca. 20–25 min backen, zwischendurch einmal wenden. Das Granola ist fertig, wenn es goldbraun und duftend ist. Auskühlen lassen – erst beim Abkühlen wird es richtig knusprig! In einem luftdichten Glas aufbewahren (hält ca. 2–3 Wochen).

