

Selbst gemachtes Kokos-Granola

Zutaten für 1 Glas (circa 40 Esslöffel):

- 50 g Haselnüsse
- 50 g Walnüsse
- 50 g Mandeln
- 50 g Kokosraspeln
- 100 g kernige Haferflocken
- 100 g zarte Haferflocken
- 30 g natives Kokosöl
- 2 EL Ahornsirup

Haselnüsse, Walnüsse und Mandeln hacken. Mit Kokosraspeln und beiden Haferflockensorten in einer Schüssel vermischen. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Ahornsirup dazugeben. Den Nuss-Haferflocken-Mix hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze circa 7 Minuten unter Wenden kräftig anrösten.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Der Mix hält sich in einem luftdicht verschlossenen Glas etwa 4 Wochen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen