

## Granola

150 g grobe Haferflocken  
150 g feine Haferflocken  
50 g Sonnenblumenkerne  
25 g Sesam  
50 g ganze Haselnüsse oder  
grob gehackte Baumnüsse

in einer grossen Pfanne oder im Backofen auf  
einem Blech ca. 10 Min. bei 180 °C rösten, bis die  
Zutaten leicht bräunen und gut riechen

50 g flüssige Butter oder 1 dl Öl  
50 g Honig oder Birnel  
2 EL Wasser  
2-3 Prisen Salz  
1 KL Vanillezucker oder Mark  
50 g Sultaninen, gewaschen

in einer grossen Schüssel mischen, die warme  
Flockenmischung zugeben, gut mischen, in die  
Schüssel pressen und erkalten lassen, es sollen  
sich Klumpen bilden  
In luftdichten Gläsern oder Büchsen aufbewahren

### **Tipp**

Zum Frühstück oder als Zwischenverpflegung mit kalter Milch übergossen oder mit Jogurt und Früchten.