

Hafer Roggen-Granola

100 g kernige Haferflocken
150 g Roggenflocken
2 EL Vollrohrzucker
½ KL Vanillezucker
½ KL Zimt, gemahlen
1/8 KL Ingwer, gemahlen
1/8 KL Nelkenpulver
¼ KL Salz
25 g HOLL-Rapsöl oder
HO-Sonnenblumenöl
100 g gemischte Nüsse, Kerne und
Samen (gehackte Haselnüsse,
gehackte Mandeln, Baumnüsse,
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,
Leinsamen etc.),

in einer Schüssel mischen

zugeben, mischen

zugeben, mischen, auf ein mit Backpapier belegtes
Blech verteilen

Backen

Ofenmitte

160 °C

15-20 Minuten

Die Flockenmischung auskühlen lassen, luftdicht
aufbewahren, innerhalb von 2 Wochen aufessen

