



Granola mit Haferflocken



Was braucht es?

- 350 g Haferflocken, Kleinblatt
- Lieblingsnüsse gehackt (Mandel, Walnüsse, Kokosnuss, Sesam,...)
- Trockenfrüchte (getrocknete Beeren, Rosinen, Datteln, Feigen, Pflaumen,...)
- Zum Abschmecken: 4 EL hitzebeständiges Olivenöl oder 80 g Kokosfett schmelzen
- Gewürze, je nach Lust und Laune, besonders empfehlenswert: Vanilleschote, Zimt, Kardamom oder auch geriebene Orangenschale
- Süße: 4 bis 5 TL Honig, Agavendicksaft, Birkenzucker,...



Zubereitung

- Backofen auf 180 bis 190 Grad vorheizen
- Nüsse und Trockenfrüchte klein hacken und mit Haferflocken und Gewürzen nach Wahl vermischen
- Öl hinzugeben oder Kokosfett schmelzen und hinzufügen
- Süße untermischen
- Masse nochmals gut vermischen
- Backpapier auf Backblech legen und Masse verteilen
- Nach 10 Minuten Masse wenden und weitere 10 Minuten goldbraun backen



Wirkung

- In der TCM sind Haferflocken als wärmend eingestuft, diese Wirkung verstärkt sich durch das Backen im Backofen.
- Haferflocken sind reich an Mineralien, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und zählen daher zu den Superfoods.