

Nature Granola



ZUBEREITUNG

Hacken Sie alle Nüsse mit einem Messer grob klein.

Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und rühren Sie so lange bis eine klebrige Konsistenz erreicht ist.

Im Ofen bei 65°C über Nacht trocknen lassen. Wenn es schneller gehen soll, bei 140°C ca. 1 Stunde backen.

ZUTATEN

Für 1 Backblech

700 g Glutenfreie
Haferflocken

70 g Ganze
Mandeln

70 g Haselnüsse

70 g Cashewkerne

100 g Getrocknete
rote Beeren
(z.B Him- oder
Erdbeeren)

200 g Ahornsirup

4 EL Kokosöl

400 ml Wasser

Arbeitszeit:

30 Minuten

Backzeit:

1-8 Stunden

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen