

Granola ohne Kristallzucker



Zutaten

- 150 g Zwicky 5-Kornflocken
- 50 g Zwicky Sojaflocken
- 50 g Zwicky Cornflakes
- 30 g Zwicky Leinsamen
- 50 g Zwicky Kernenmix geröstet
- 80 g Mandelstifte
- 1 Vanilleschote ausgekratzt
- 1 Prise Salz

ca. 500g

- 2 Bananen (sehr reif)
- ½ dl Sonnenblumenöl
- 3 EL Honig oder Kokosöl oder Mandelmus (ganz nach persönlichem Geschmack)

Zubereitung

- 1) 5-Kornflocken mit allen Zutaten bis und mit Salz in einer grossen Schüssel mischen.
- 2) Bananen mit Öl und Honig (oder Kokosöl/Mandelmus) pürieren, zu der Mischung geben, gut vermengen. Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
- 3) Ca. 40 Min. im auf 140 °C (Heissluft) vorgeheizten Ofen backen. Von Zeit zu Zeit die Granola mit einer Gabel etwas auflockern, sodass sie gleichmässig geröstet wird.

Tip: Der Honig kann auch mit Kokosöl oder Mandelmus ersetzt werden.

Zwicky wünscht en Guetel!