

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

ca. 500g

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!