





Apfel-Zimtgranola

Zutaten:

- ca. 300 g Getreideflocken (z.B. Hafer-, Dinkel-, etc.)
- ca. 200 g Nüsse und Samen (z.B. Walnüsse, Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Mohn)
- ca. 200 g Apfelmus
- Zimt und/oder Vanille gemahlen
- für die Süßen: ev. etwas Honig (nach Bedarf)



Zubereitung:

-  Backrohr auf 175°C vorheizen
-  trockene Zutaten miteinander vermischen
-  Apfelmus zugeben und gut miteinander vermengen, bis kleine Klumpen entstehen
-  Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und ca. 30 min backen bis ein trockenes Knuspermüsli entsteht - zwischendurch die Masse immer wieder durchmischen