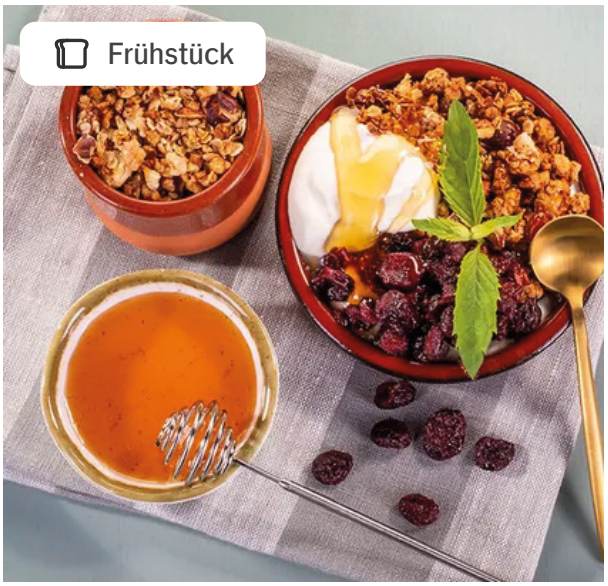

Selbstgemachtes Granola

mit Cranberries auf Skyr

- 10 min Zubereitungszeit
- 30 min Kochzeit
- 1.012 kcal pro Portion
- Leicht
- Deutsche Küche
- Vegetarisch

Zutaten

2 Portionen

40 g	Haselnüsse, ganz
30 g	Walnusskerne
40 g	Mandeln, ganz
150 g	HIT Haferflocken
1 Tl	Zimt
1 Tl	Salz
50 ml	Agavendicksaft
25 ml	Pflanzenöl
4 El	Cranberries
400 g	Skyr
2 El	Honig

Zubereitung

1. Haselnüsse, Walnusskerne und Mandeln zerstoßen. Zusammen mit Haferflocken, Zimt und Salz vermengen. Agavendicksaft und Öl drüber geben und alles gründlich vermengen.
2. Backofen auf 180 °C Grad Umluft vorheizen. Mischung nun auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten. Anschließend ca. 20-30 Min. backen, dabei hin und wieder alles vermengen. Aufpassen, dass die Mischung nicht zu dunkel wird!
3. Nach dem Backen das Backpapier mit der Granolamischung vom Backblech herunter ziehen, da die Hitze des Bleches die Mischung sonst weiter erhitzt. Vollständig auskühlen lassen und auch dabei hin und wieder wenden.
4. Cranberries grob zerhacken. Skyr auf 2 Schüsseln aufteilen und Granola und Cranberries drauf verteilen. Mit je einem Löffel Honig beträufeln.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	987kJ /244kcal	4.096kJ /1.012kcal
Fett	9g	39g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	28g	118g
davon Zucker	18g	73g
Eiweiß	10g	41g
Salz	0g	1g