



Kirsten Schümann

Praxis für System und Homöopathie

Patricias Granola

Einkaufliste

- Haferflocken weich
- Leinsamen geschrotet
- Kokosflocken
- Flakes nach Belieben: Cornflakes, Dinkelflakes,
- Cocos Chips
- Mandeln/Walnüsse/ Pecannüsse/ Cashews/ Haselnüsse/ Kürbiskerne: Alles erst in einer Pfanne **ohne** Öl rösten
- Zimt
- Agavendicksaft
- Honig flüssig
- Kokosfett (zum Schluss mit dem Löffel über das Granola verteilen)
- Trockenfrüchte (Cranberrys, Rosinen u.a.) Achtung: Kommen nicht mit in den Ofen

Alles in einer Fettpfanne oder in einem anderen flaches Gefäß verteilen
15min bei 135 Grad, dann einmal durchmischen und nochmal ca. 10min rösten

Das Blech aus dem Backofen nehmen und das Granola kalt werden lassen (ruhig nochmal durchmengen, sonst gibt es Klumpen)

Jetzt die Trockenfrüchte untermengen (Cranberrys & Kirschen schmecken besonders gut)

Viel Freude beim Ausprobieren