

## Nuss-Buchweizen-Granola

### Zutaten

Für ca. 11 Portionen à 50 g, total ca. 550 g

100 g Haselnüsse, grob gehackt  
100 g Baumnüsse, grob gehackt  
200 g Haferflocken  
100 g Buchweizenflocken  
50 g Cranberries  
1 Prise Salz  
1 TL Zimt  
2-3 EL Honig  
2 TL Rapsöl



### Zubereitung

Zubereiten: 15 Minuten

Koch-/Backzeit: 30 Minuten

Auf dem Tisch in 45 Minuten

1. Ofen auf 140°C Umluft/Heissluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 160°C).
2. Alle Zutaten gut mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
3. In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen, alle 10 Minuten durchmischen. Herausnehmen, auskühlen, zerbröseln und luftdicht verschliessen.

Kann nach Belieben mit verschiedenen Nüssen, Kernen und Flocken hergestellt werden. Anstelle von Honig Birnel verwenden.

Mit wenig Nelken-, Kardamom- oder Ingwerpulver ergänzen.

Gut verschlossen ca. 1 Monat haltbar.

### Nährwerte

Eine Portion enthält: 239 kcal, 6g Eiweiss, 15g Fett, 21g Kohlenhydrate.