



Erdbeer-Cashew-Granola

Zutaten:

- 100 g Cashenkerne
- 300 g Vollkornflocken (Hafer, Dinkel, Roggen, Gerste)
- 3 EL Kokosöl
- 4 EL Ahornsirup
- 30–40 g Erdbeeren, gefriergetrocknet

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Cashenkerne grob hacken.
3. Die Flocken und Cashews in einer Schüssel miteinander mischen.
4. Das Kokosöl in einen kleinen Topf geben und schmelzen lassen und den Ahornsirup unterrühren. So lange rühren, bis eine flüssige Konsistenz entsteht. Dies zu der Flockenmischung geben und alles sehr gut miteinander verrühren, sodass wirklich alle Flocken mit der Öl-Ahornsirup-Mischung bedeckt sind.
5. Die Mischung dann auf das Backblech streichen, in den Ofen schieben (zweite Schiene von unten) und so lange backen, bis das Granola knusprig ist. Je nach Ofenleistung kann das 20–30 Minuten dauern, dabei am besten nach 10 Minuten nochmals durchrühren.
6. Dann das Backblech aus dem Ofen nehmen und das Granola darauf vollständig abkühlen und aushärten lassen.
7. Danach die gefriergetrockneten Erdbeeren etwas zerkleinern und hinzufügen (ich backe sie nicht mit, weil sie dann nur schwarz werden und sie ungebacken ultralecker sind).
8. Dann in ein großes Glas füllen und bei Zimmertemperatur aufbewahren.