

Der Faire Kochlöffel hat heute ein besonders knuspriges Müsli für dich:

# Granola

Lege dir folgende Utensilien bereit:

- Pfanne
- Kochlöffel oder Pfannenwender

Du brauchst folgende Lebensmittel:

- Öl ca. 2 Esslöffel, z.B. Raps-, Sonnenblumen-, Kokos-Öl
- Hafer- oder andere Getreideflocken
- Leinsamen, Chiasamen
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Nüsse, z.B. Mandeln, Walnüsse
- Kürbiskerne
- Honig
- Zimt



1. Fette die Pfanne mit dem Öl ein
2. Hacke evtl. die Nüsse klein
3. Schütte die verschiedenen Zutaten in die Pfanne
4. Erhitze die Pfanne (vorsichtig; rechtzeitig ausschalten, weil die Körner noch nachbräunen)
5. Füge etwa drei Löffel Honig hinzu



6. Etwas Zimt nach Geschmack
7. Rühre stetig um, damit die Körner gleichmäßig bräunen, aber nicht anbrennen
8. Rühre so lange bis die Mischung angebräunt bis knusprig ist
9. Lasse dein Granola abkühlen
10. Fülle es in ein Gefäß
11. Lass` es dir schmecken

Du kannst das Gefäß auch noch beschriften und schön gestalten. So hast du ein schönes Geschenk.

Variation: Du kannst auch Kokosraspeln und andere Saaten und Nüsse verwenden. Statt Honig gehen auch andere Süßungsmittel. Viel Spaß beim Experimentieren ;-)



*Herzliche Grüße aus der Küche, Deine Astrid*