

Frühstück

# Granola mit Joghurt



VEGETARISCH LAKTOSEFREI\* ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Stück)

Kalorien: ca. 411 kcal

Kohlenhydrate: 38 g

Proteine: 18 g

Fette: 19 g

## Zutaten für 10 Portion:

- 300 g Haferflocken, kernig
- 100 g Nüsse
- Zimt nach Belieben
- Vanillepulver (optional)
- 2 EL Kokosöl
- 30 g Agavendicksaft
- + 250 g Naturjoghurt zu jeder Portion



CA. 20 MINUTEN

## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Haferflocken, Nüsse, Zimt, Vanillepulver miteinander vermengen.
2. Kokosöl in der Mikrowelle erwärmen, sodass es flüssig wird. Dann das flüssige Kokosöl und Agavendicksaft dazugeben und gut mit den trockenen Zutaten vermengen.
3. Haferflockenmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und gut verteilen. Das Blech für ca. 10 min in den vorgeheizten Ofen geben.
4. Danach das Granola danach gut abkühlen lassen und in ein Vorratsglas geben. Die Menge reicht für ca. 10 Portionen. Jeweils mit 250 g Naturjoghurt genießen!