

# SELBSTGEMACHTES GRANOLA MIT GUTEN ZUTATEN AUS BADEN-WÜRTTEMBERG



Für ca. 15 Portionen. Die Schwarzwaldmilch ist Partner unserer Naturpark-Kochschule. Das trifft sich gut, denn Schwarzwaldmilch-Naturjoghurt passt toll zu selbstgemachtem Granola und wird mit Zutaten aus den Schwarzwälder Naturparks hergestellt. Das perfekte regionale Frühstück!

## ZUTATEN:

- 300 g Haferflocken
- 150 g Nüsse (z. B. Walnüsse)
- 50 g Kerne und Samen
- 1 Teelöffel Zimt
- 0,5 Teelöffel Salz

- 100 ml Apfelsüße
- 25 ml Sonnenblumenöl

**GENUSS-TIPP:** Schmeckt lecker mit Schwarzwaldmilch-Naturjoghurt und saisonalem Obst



## SO GEMT'S:

1. Alle trockenen Granola-Zutaten in einer Schüssel vermischen.
2. Die Apfelsüße und das Sonnenblumenöl hinzugeben, mit den trockenen Zutaten vermengen.
3. Die Masse auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und in den Backofen schieben. Den Backofen (ohne vorheizen) auf 180° Umluft einstellen und für ca. 20 Minuten backen. Zwischendurch sollte das Granola mindestens einmal gewendet und immer gut beobachtet werden. Es kann sehr schnell verbrennen.
4. Das gebackene Granola anschließend auf dem Backblech abkühlen und aushärten lassen. Auch hier gilt: wenden! Durch das heiße Backblech rösten die Zutaten von unten weiter und könnten sonst verbrennen. Das abgekühlte Granola in einen licht- und luftdichten Behälter geben. So bleibt es länger frisch und knusprig.

**DAS KOCHSCHUL-TEAM WÜNSCHT GUTEN APPETIT!**

Weitere Informationen und Rezepte: [www.naturpark-kochschule.de](http://www.naturpark-kochschule.de)

Ein Gemeinschaftsprojekt der Naturparke Baden-Württemberg



Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.  
[www.naturparke-bw.de](http://www.naturparke-bw.de)