

Knuspriges Bananen-Granola

vegan, glutenfrei

Als Topping auf Quark, Joghurt oder im Müsli. Dieses Granola kommt auch ohne Zucker aus und ist durch die reife Banane trotzdem süß.

10 Min. Zubereitung + 12 Min. Backzeit

Zutaten für 12 Portionen:

2 reife Bananen
200 g Haferflocken
150g Nüsse/Kerne
½ TL Zimt
1 Prise Salz
2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken.

Nüsse nach Belieben hacken und zusammen mit den Kernen und den anderen restlichen Zutaten gut vermischen.

Die Masse auf ein Backblech geben und etwa 10-15 Min. bei 180°C Ober-/ Unterhitze im Backofen backen.

Danach die Masse vollständig auskühlen lassen, erst dabei wird das Granola knusprig und fest.

Zur Aufbewahrung in ein luftdichtes Gefäß umfüllen.

Tipp:

Durch Variation der Nüsse und Kerne lassen sich verschiedene Varianten herstellen. Gut eignen sich dafür beispielsweise Cashews, Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Chiasamen, Leinsamen oder alles was Ihnen sonst gut schmeckt.

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (50 g)
Brennwert	349 kcal	175 kcal
Fett	19,2 g	9,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	1,1 g
Kohlenhydrate	32,2 g	16,1 g
davon Zucker	7,8 g	3,9 g
Ballaststoffe	5,8 g	2,9 g
Eiweiß	10,1 g	5,1 g
Salz	0,2 g	0,1 g
Beta-Glucan	1,5 g	0,75 g