

ERDBEER GRANOLA BARS

Zutaten:

Zutaten:

250 g gemischte Nüsse

(z.B. Mandeln, Cashews, Pekannüsse ...)

10 g gefriergetrocknete Erdbeeren

120 g Kokosöl

150 g Orangenblütenhonig (oder nach Belieben)

60 g kernige Haferflocken

20 g Sonnenblumenkerne

1 Prise Salz

1/2 TL Zimt

30 g Sultaninen

Zubereitung:

Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne goldbraun anrösten. Die Erdbeeren etwas zerkleinern.

Kokosöl und Honig in einem kleinen Topf schmelzen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.

Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, die Nussmischung hinein füllen, glatt streichen und fest andrücken. Circa 2-3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Anschließend in Riegel schneiden.

Luftdicht verpackt sind die Granola Bars ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar.