

# Karamellgranola mit Joghurt und Beeren



## Zutaten (für 10 Personen)

5 EL Rohrzucker  
100 g kernige Haferflocken  
100 g Mandelstifte  
50 g Sonnenblumenkerne  
30 g Kokosflocken  
30 g Leinsamen  
20 g Quinoapuff  
20 g Chiasamen  
1 TL Zimt



Zubereitungszeit  
35 Min



Kcal  
210

KJ  
876

Eiweiss  
6,6 g

Fett  
12,1 g

Kohlenhydrate  
16,1 g

## Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Alle Zutaten gut mischen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech 10-15 Min. goldbraun rösten. Gelegentlich umrühren. Dann abkühlen lassen und mit Joghurt und Beeren servieren.

**Tipp:** Zum Süßen Apfel- oder Agavendicksaft verwenden.