



FRÜHSTÜCKSGRANOLA

DIESE ZUTATEN GIBT'S BEI UNS

200g grobe Haferflocken
60g Sonnenblumenkerne
60g Kürbiskerne
40g Kokosraspel
5EL Agavendicksaft
3EL Sonnenblumenöl

GUT ZU WISSEN:

Kürbiskerne haben 6x
mehr Eisen als Fleisch!
Kokosflocken haben sehr
viele Ballaststoffe.

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten mischen und auf einem Backblech mit Backpapier/ Backmatte verteilen.
- Bei 160° Umluft etwa 20 min. backen, nach 10min. wenden.
- Auskühlen lassen und abfüllen.

GUTEN APPETIT!