

Haferflockenkugeln

- 1 Avocado
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Ahornsirup
- 150 g kernige Haferflocken
- 50 g Mandeln, gehackt
- Kokosraspeln

Zubereitung:

Die Avocado, den Kakao und den Ahornsirup in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Die Haferflocken und die Nüsse dazugeben und alles gut vermengen. Mit den Händen zu kleinen Kugeln formen. Die Kugeln dabei sehr festdrücken, damit sie zusammenhalten. Anschließend die Kugeln rundum in Kokosraspeln wälzen.

Granola-Müsli

Zutaten für 10 Portionen:

- 4 EL Kokosöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 50 g Cashewkerne
- 50 g Mandeln
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 4 EL geschroteter Leinsamen
- 300 g Basismüsli
- 1 TL Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Das Kokosöl mit dem Agavendicksaft und dem Vanillezucker in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen.
2. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft 160°C).
3. In der Zwischenzeit die Nüsse hacken und das Basismüsli, die Leinsamen und Sonnenblumenkerne vermengen. Zimt, Salz und die Kokosöl-Mischung zugeben. Gründlich vermengen.
4. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Min. backen. Währenddessen mehrmals umrühren.
5. Aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen.
6. In luftdichten Gefäßen aufbewahren.

Tipp: ideal zu Naturjoghurt oder Quark, alternativ pflanzliche Varianten verwenden und Obst ergänzen.