



## Low Carb Granola

---

### Zutaten:

150 g Haferflocken, fein

50 g Reisflocken (optional)

60 g Mandeln, ganz

60 g Walnüsse, halbiert

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Leinsamen

30 g Cranberries, getrocknet

1 TL Vanillepaste

1 gehäufte Messerspitze Lebkuchengewürz

50 g Mandelmus

50 g Kokosöl

Die trockenen Zutaten werden gemischt. Die Vanillepaste und das Lebkuchengewürz unterheben.

Das Mandelmus und das Kokosöl bei geringer Hitze schmelzen und unter die Mischung rühren.

Das Ganze gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Bei 175°C etwa 25 Minuten im Backofen goldbraun anrösten. Gelegentlich durchrühren.

Gut auskühlen lassen und in ein dichtes Gefäß abfüllen.

