



# Geröstetes Schoko-Walnuss-Granola



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

|                |                    |                              |      |
|----------------|--------------------|------------------------------|------|
| Energie:       | 580 kcal/ 2.428 kJ | Fett:                        | 45 g |
| Eiweiß:        | 10 g               | Davon gesättigte Fettsäuren: | 14 g |
| Kohlenhydrate: | 34 g               | ungesättigte Fettsäuren:     | 31 g |

## Zubereitungszeit:

20 Minuten + 150 Minuten Wartezeit

## Zubereitung:

1. Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
2. Walnüsse grob hacken und Kokosöl wenn nötig erwärmen, so dass es flüssig wird.
3. Alle Zutaten (bis auf die Schokolade) in einer großen Schüssel gut vermischen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mischung darauf großzügig verteilen.
5. Mischung im Backofen ca. 2,5 Stunden backen, bis alles knusprig ist – dabei ab und zu vorsichtig wenden, so dass das Granola nicht zu dunkel wird und es von allen Seiten knusprig wird.
6. Granola aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Sobald die Mischung handwarm ist, die grobgehackte Schokolade daruntertermischen.
7. Luftdicht in Gläser verpacken oder gleich mit Milch, Joghurt oder Quark genießen.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 100 g Walnüsse
- 100 g Haferflocken
- 50 g Honig
- 50 g Kokosöl
- 2 EL Kakao
- 50 g geraspelte Kokosnüsse
- 1 TL Zimt
- 50 g dunkle Schokolade