



Kerniges Apfel-Dattel-Granola

mit Walnüssen, Mandeln und Ahornsirup



20-30min



3-4 Personen

Ein kerniges Granola ist perfekt für einen knusprigen Start in den Tag oder eine fixe Zwischenmahlzeit! Die dezente Süße kommt von einem Apfel-Dattel-Kompott, das mit Ahornsirup und Zimt verfeinert wird. Es wird mit Walnüssen, Mandelblättchen, Kürbiskernen und Haferflocken gemischt und im Ofen gebacken. Für den Anfang schicken wir dir frischen Joghurt mit. Das übrige Granola kannst du z. B. auch mit Milch genießen.

- 2 Äpfel
- 100g getrocknete Datteln
- 3 Päckchen Ahornsirup
- 75g Walnusskerne ¹⁵
- 150g Kürbiskerne
- 75g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 600g Haferflocken ¹
- 2 Becher abgetropfter Joghurt

7

- Pflanzenöl

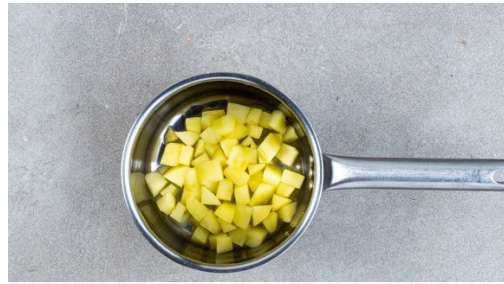
- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 540kcal, Fett 28.9g,
Kohlenhydrate 50.8g, Eiweiß 15.9g



1. Äpfel garen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Äpfel** schälen, halbieren und entkernen. **3 Hälften** in ca. 1cm große Würfel schneiden, in einem kleinen Topf mit 120ml Wasser aufkochen und anschließend ca. 10Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze garen. **Tip:** Den **restlichen Apfel** als Snack verspeisen.



4. Obst pürrieren

Das **Obst** mit **1TL Zimt oder mehr nach Geschmack** verfeinern und mit einem Stabmixer pürieren.



2. Datteln zugeben

Die **Datteln** dazugeben und das **Obst** weitere ca. 5Min. garen. Dann 6EL Pflanzenöl und den **Ahornsirup**iterrühren.



5. Granola mischen

Das pürierte **Obst** gründlich mit der **Haferflockenmischung** vermengen.



3. Walnüsse hacken

Die **Walnüsse** und die **Kürbiskerne** grob hacken und mit den **Mandeln** und den **Haferflocken** vermengen.



6. Granola backen

Das **Granola** gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und im Ofen 15-20Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren und die Position der Bleche tauschen. Gegen Ende der Backzeit aufpassen, dass das **Granola** nicht zu dunkel wird. Vollständig abkühlen lassen und luftdicht verpackt bis zu 2 Wochen aufbewahren. Mit dem **Joghurt** oder Milch servieren.