



Kerniges Apfel-Dattel-Granola

mit Walnüssen, Mandeln und Ahornsirup



20-30min



8 Portionen

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.

- 1 Apfel
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Pck. Ahornsirup
- 25g Walnusskerne ³
- 25g Kürbiskerne
- 25g Mandelblättchen ³
- 150g Haferflocken ¹
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 2 Becher Joghurt ²

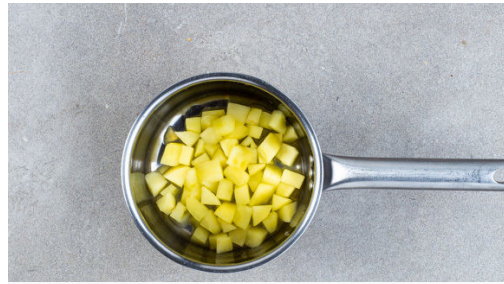
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher

Kochtipp
Diese Menge ergibt 4 Portionen Granola.

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 399kcal, Fett 22.3g,
Kohlenhydrate 35.0g, Eiweiß 12.6g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Apfel** schälen, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einem kleinen Topf mit 70ml Wasser aufkochen und anschließend ca. 10Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze garen.



Das **Obst** mit **½ TL Zimt** verfeinern und mit einem Stabmixer pürieren.



Die **Datteln** dazugeben und das **Obst** weitere ca. 5Min. garen. Dann 3EL Pflanzenöl und den **Ahornsirup**iterrühren.



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



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



Das **Granola** gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 15-20Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit mit einem Löffel rühren und wenden. Gegen Ende der Backzeit aufpassen, dass das **Granola** nicht zu dunkel wird oder verbrennt. Vollständig abkühlen lassen und luftdicht verpackt bis zu 2 Wochen aufbewahren. Mit dem **Joghurt** oder Milch servieren.