



Special: Kerniges Apfel-Dattel-Granola

mit Walnüssen, Mandeln und Ahornsirup



20-30min



2 Personen

Ein kerniges Granola ist perfekt für einen gesunden Start in den Tag oder eine kraftspendende 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 Start schicken wir dir frischen Joghurt mit. Das übrige Granola kannst du z. B. auch mit Milch genießen.

Was du von uns bekommst

- 1 Apfel
- 1 Packung getrocknete Datteln
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Haferflocken ¹
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Diese Menge ergibt 8 Portionen Granola.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 384kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 35.4g, Eiweiß 11.9g



1. Apfel garen

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



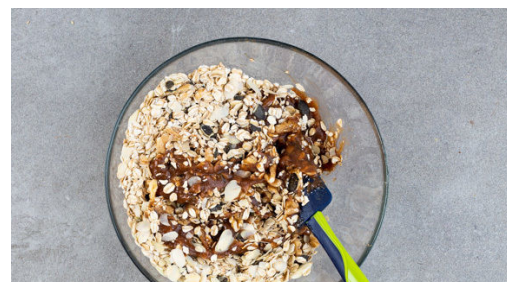
4. Obst pürieren

Das **Obst** mit **1TL Zimt** verfeinern und mit einem Stabmixer pürieren.



2. Datteln zugeben

Die **Datteln** dazugeben und das **Obst** weitere 5Min. garen. Dann 3-4EL Pflanzenöl und den **Ahornsirup** unterrühren.



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 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.