



## **Orientalischer Granola-Mix** mit Trockenobst, Pistazien und Ras el-Hanout

 ca. 30min  3-4 Personen

Ob Frühstück oder Pause am Nachmittag: Wenn du auf der Suche nach einem Energieschub bist, ist ein leckeres Granola genau das Richtige für dich! Ahornsirup und Granatapfelmelasse sowie orientalische Gewürze werden mit einer köstlichen Mischung aus Haferflocken, Pistazien, Mandeln, getrockneten Aprikosen und Datteln vermischt und knusprig gebacken. Mit cremigem Joghurt besonders fein!

## Was du von uns bekommst

- 60g Pistazienkerne <sup>15</sup>
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Haferflocken <sup>1</sup>
- 50g Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 2 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 100g getrocknete Aprikosen <sup>12</sup>
- 50g getrocknete Datteln
- 4 Becher Joghurt <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf

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

## Kochtipp

Das Rezept ergibt 8 Portionen Granola.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

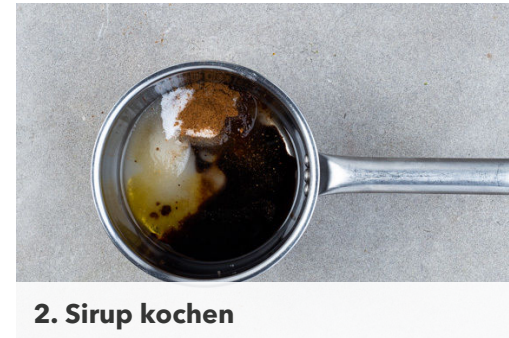
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 502kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 52.9g, Eiweiß 12.4g



**1. Pistazien hacken**

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Pistazien** grob hacken.



**2. Sirup kochen**

Den **Ahornsirup**, die **Granatapfelmelasse**, die **Gewürzmischung**, 6EL Pflanzenöl und 4EL Zucker in einem kleinen Topf verrühren und bei mittlerer Hitze langsam erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und alles gut verbunden ist.



**3. Trockenzutaten vermengen**

Die **Haferflocken** mit den **Pistazien**, den **Mandeln**, dem **Sesam**, den **Aprikosen**, den **Datteln** und 2 kräftigen Prisen Salz vermengen.



**4. Sirup unterrühren**

Den **Sirup** gründlich unter die **Haferflockenmischung** rühren, sodass kleine Klumpen entstehen.



**5. Granola verteilen**

Die **Granolamischung** gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen.



**6. Granola backen**

Die **Granolamischung** 10Min. im Ofen backen. Dann einmal durchrühren, wieder gleichmäßig verteilen und noch weitere 5Min. goldbraun und knusprig backen. Vor dem Servieren vollständig auskühlen lassen. // Diese Menge reicht für 8 Portionen. Das **Granola** kann luftdicht verpackt bis zu 2 Wochen aufbewahrt werden. Am besten mit **Joghurt** oder Milch und frischem Obst genießen!