



Orientalischer Granola-Mix

mit Trockenobst, Pistazien und Ras el-Hanout



ca. 30min



2 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 vermengt und knusprig gebacken. Mit cremigem Joghurt besonders fein!

- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 25g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 300g Haferflocken ¹
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹
- 50g getrocknete Aprikosen ¹²
- 25g getrocknete Datteln
- 2 Becher Joghurt ⁷

- 2EL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf

Kochtipp
Das Rezept ergibt 4 Portionen Granola.

Das Rezept ergibt 4 Portionen Granola.

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

Energie 641kcal, Fett 28.1g,
Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 17.6g



4. Sirup unterrühren

2. Sirup kochen

5. Granola verteilen

3. Trockenzutaten vermengen

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 4 Portionen. Das **Granola** kann luftdicht verpackt bis zu 2 Wochen aufbewahrt werden. Am besten mit **Joghurt** oder Milch und frischem Obst genießen!