



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.

Was du von uns bekommst

- 2 Äpfel
- 50g getrocknete Datteln
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 50g Kürbiskerne
- 50g Mandelblättchen ¹⁵
- 300g Haferflocken ¹
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 4 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 312kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 26.6g, Eiweiß 8.3g



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. **Tipp:** Den **restlichen Apfel** als Snack verspeisen.



4. Obst pürieren

Das **Obst** mit **1TL Zimt** 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** 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 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.