



Kerniges Apfel-Dattel-Granola

mit Walnüssen, Mandeln und Ahornsirup



20-30min



2 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.

- 1 Apfel
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 25g Kürbiskerne
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 300g Haferflocken ¹
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Pflanzenöl

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

Kochtipp
Diese Menge ergibt 4 Portionen Granola.

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

Energie 234kcal, Fett 13.9g,
Kohlenhydrate 19.9g, Eiweiß 6.2g



4. Obst pürrieren

2. Datteln zugeben

5. Granola mischen

3. Walnüsse hacken

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.