



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
- 150g Haferflocken ¹
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 50g getrocknete Aprikosen ¹²
- 25g getrocknete Datteln
- 2 Becher Joghurt ⁷

- 2EL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf

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

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



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



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



Den **Ahornsirup**, die **Granatapfelmelasse**, die **½ der Gewürzmischung**, 3EL Pflanzenöl und 2EL Zucker in einem kleinen Topf verrühren und bei mittlerer Hitze langsam erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und alles gut verbunden ist.



Die **Granolamischung** gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



Die **Haferflocken** mit den **Pistazien**, den **Mandeln**, dem **Sesam**, den **Aprikosen**, den **Datteln** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



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!