



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!

Was du von uns bekommst

- 30g Pistazienkerne ⁵
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 150g Haferflocken ¹
- 25g Mandelblättchen ⁵
- 1 Päckchen Sesam ³
- 50g getrocknete Aprikosen ⁴
- 25g getrocknete Datteln
- 2 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf

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

Kochtipp

Das Rezept ergibt 4 Portionen Granola.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3), Sulphite (4), Nüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 430kcal, Fett 19.2g, Kohlenhydrate 50.4g, Eiweiß 10.5g



1. Pistazien hacken

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



2. Sirup kochen

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.



3. Trockenzutaten vermengen

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



4. Sirup unterrühren

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



5. Granola verteilen

Die **Granolamischung** gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 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 4 Portionen. Das **Granola** kann luftdicht verpackt bis zu 2 Wochen aufbewahrt werden. Am besten mit **Joghurt** oder Milch und frischem Obst genießen!