



Special: 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 leckeren Fitmacher bist, ist ein gesundes Granola genau das Richtige für dich! Ein schnell zubereiteter Sirup aus Ahorn- und Granatapfelsirup sowie orientalischen Gewürzen wird mit einer köstlichen Mischung aus Haferflocken, Pistazien, Mandeln sowie getrockneten Aprikosen und Feigen vermengt und knusprig gebacken. Mit cremigem Joghurt besonders fein!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Pistazienkerne ¹⁵
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Haferflocken ¹
- 2 Packungen Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Packungen getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Packung getrocknete Feigen
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf

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

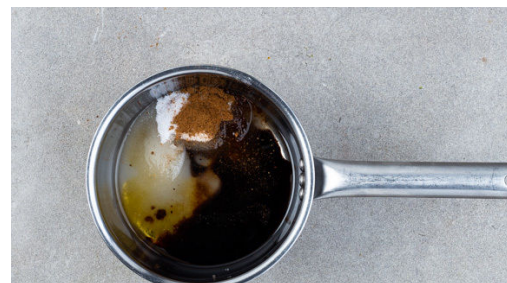
Nährwertangaben pro Portion

Energie 471kcal, Fett 23.7g, Kohlenhydrate 48.2g, Eiweiß 12.3g



1. Pistazien hacken

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



2. Sirup kochen

Den **Ahornsirup**, die **Granatapfelmelasse**, die **Gewürzmischung**, 6EL Pflanzenöl und 4EL 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** und den **Feigen** vermengen.



4. Sirup unterrühren

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



5. Granola verteilen

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



6. Granola backen

Die **Granolamischung** ca. 15Min. im Ofen goldbraun und knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren und wieder gleichmäßig verteilen, dann weiterbacken. Vor dem Servieren vollständig auskühlen lassen. Diese Menge reicht für 8 Portionen. Das **Granola** kann luftdicht verpackt bis zu 2 Wochen aufbewahrt werden. Am besten mit **Joghurt** oder Milch und frischem Obst genießen!