



Special: Ananas-Kokos-Granola

mit Datteln, Cashews und Pekannüssen



ca. 30min



2 Personen

Der Wecker klingelt man wieder viel zu früh und der Himmel ist auch schon wieder mit grauen Wolken verhangen? Ganz klar: Da hilft nur noch ein leckeres Knusper-Granola als Stimmungsaufheller! Ok, wir können dich nicht wirklich in die Tropen befördern, aber die Haferflockenmischung mit Ananas, Kokosflocken, Datteln, Cashews und Pekannüssen spendet Energie für den Tag und vertreibt den Blues garantiert!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen Pekannuskerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Ananas
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Packung Haferflocken ¹
- 1 Packung getrocknete Datteln
- 1 Packung Kokosflocken
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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 382kcal, Fett 18.7g, Kohlenhydrate 41.7g, Eiweiß 9.0g



1. Nüsse hacken

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



2. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



3. Karamell zubereiten

In einem kleinen Topf 4EL Zucker bei mittlerer Hitze langsam schmelzen und goldbraun karamellisieren, dabei nicht umrühren.



4. Ananaspüree zubereiten

Inzwischen die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, ggf. klein schneiden und unter den **Karamell** mengen. Den **Limettensaft**, **1/2TL Zimt**, den **Vanillezucker** und 1 Prise Salz unterrühren und alles abgedeckt ca. 3Min. sanft köcheln lassen. Die **Ananasmischung** mit 4EL Pflanzenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren.



5. Granola mischen

Die **Haferflocken** mit den **Datteln**, den **Kokosflocken**, den **Cashews**, den **Pekannüssen** und dem **Limettenabrieb** vermengen und das **Ananaspüree** gründlich untermischen, dabei sollen keine Klümpchen entstehen. Abschmecken und ggf. noch 1EL Zucker untermengen. Die **Granolamischung** gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



6. Granola backen

Das **Granola** 15-18Min. im Ofen 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!