



Special: Ananas-Kokos-Granola

mit Datteln, Cashews und Pekannüssen



ca. 30min



3-4 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!

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

- Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

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

Energie 440kcal, Fett 22.6g,
Kohlenhydrate 45.9g, Eiweiß 10.5g



Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
Die **Cashews** und die **Pekannüsse** grob hacken.



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



In einem kleinen Topf 6EL Zucker bei mittlerer Hitze langsam schmelzen und goldbraun karamellisieren, dabei nicht umrühren.



Inzwischen die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, ggf. klein schneiden und ca. **3/4 der Ananasstücke** unter den **Karamell** mengen. Den **Limettensaft**, **1/2-1TL Zimt**, den **Vanillezucker** und 1 Prise Salz unterrühren und alles abgedeckt ca. 3Min. sanft köcheln lassen. Die **Ananasmischung** mit 6EL Pflanzenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren.



Die **Haferflocken** mit den **Datteln**, den **Kokosflocken**, den **Cashews** und dem **Limettenabrieb** vermengen und das **Ananaspüree** gründlich untermischen, dabei sollen keine Klümpchen entstehen. Abschmecken und ggf. noch 1-2EL Zucker untermengen. Die **Granolamischung** gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen.



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 12 Portionen. Das **Granola** kann luftdicht verpackt bis zu 2 Wochen aufbewahrt werden. Am besten mit **Joghurt** oder Milch und der **restlichen Ananas** genießen!