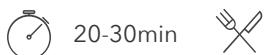




Kerniges Apfel-Dattel-Granola

mit Walnüssen, Mandeln und Ahornsirup



20-30min



8 Portionen

Ein kerniges Granola ist perfekt für einen knusprigen Start in den Tag oder eine fixe Zwischenmahlzeit! Die dezente Süße kommt von einem Apfel-Dattel-Kompott, das mit Ahornsirup und Zimt verfeinert wird. Es wird mit Walnüssen, Mandelblättchen, Kürbiskernen und Haferflocken gemischt und im Ofen gebacken. Für den Anfang schicken wir dir frischen Joghurt mit. Das übrige Granola kannst du z. B. auch mit Milch genießen.

Was du von uns bekommst

- 1 Apfel
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Pck. Ahornsirup
- 25g Walnusskerne³
- 25g Kürbiskerne
- 25g Mandelblättchen³
- 150g Haferflocken¹
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 2 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher

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

Kochtipp

Diese Menge ergibt 4 Portionen Granola.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 399kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 35.0g, Eiweiß 12.6g



1. Apfel garen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Apfel** schälen, halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. In einem kleinen Topf mit 70ml Wasser aufkochen und anschließend ca. 10Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze garen.



4. Obst pürieren

Das **Obst** mit **1/2TL Zimt** verfeinern und mit einem Stabmixer pürieren.



2. Datteln zugeben

Die **Datteln** dazugeben und das **Obst** weitere ca. 5Min. garen. Dann 3EL Pflanzenöl und den **Ahornsirup** unterrühren.



3. Walnüsse hacken

Die **Walnüsse** und die **Kürbiskerne** grob hacken und mit den **Mandeln** und den **Haferflocken** vermengen.



5. Granola mischen

Das pürierte **Obst** gründlich mit der **Haferflockenmischung** vermengen.



6. Granola backen

Das **Granola** gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 15-20Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit mit einem Löffel rühren und wenden. Gegen Ende der Backzeit aufpassen, dass das **Granola** nicht zu dunkel wird oder verbrennt. Vollständig abkühlen lassen und luftdicht verpackt bis zu 2 Wochen aufbewahren. Mit dem **Joghurt** oder Milch servieren.