



RS Ananas-Kokos-Granola

mit Datteln, Cashews und Pekannüssen



ca. 30min



8 Portionen

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, Kokosraspeln, Datteln, Cashews und Pekannüssen spendet Energie für den Tag und vertreibt den Blues garantiert!

Was du von uns bekommst

- 25g Cashewkerne ³
- 25g Pekannusskerne ³
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Ananas
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 300g Haferflocken ¹
- 50g getrocknete Datteln
- 25g Kokosraspel
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Die übrige Ananas z. B. Topping verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 331kcal, Fett 15.6g, Kohlenhydrate 39.7g, Eiweiß 7.0g



1. Nüsse hacken

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



4. Ananaspüree zubereiten

Inzwischen die **½ der Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, ggf. klein schneiden und unter den **Karamell** mengen. Den **Limettensaft**, **½TL Zimt** 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.



2. Limette vorbereiten

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



5. Granola mischen

Die **Haferflocken** mit den **Datteln**, den **Kokosraspeln**, den **Cashews**, den **Pekannüssen** und der **Limettenschale** vermengen und das **Ananaspüree** gründlich untermischen, dabei sollen möglichst keine Klümpchen entstehen. Abschmecken und ggf. mit mehr Zucker nachsüßen. Die **Granolamischung** gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



3. Karamell zubereiten

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



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!