



Special: Kerniges Apfel-Dattel-Granola

mit Walnüssen, Mandeln und Ahornsirup



20-30min



3-4 Personen

Ein kerniges Granola ist perfekt für einen gesunden Start in den Tag oder eine kraftspendende 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

- 2 Äpfel
- 100g getrocknete Datteln
- 3 Päckchen Ahornsirup
- 150g Kürbiskerne
- 100g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 150g Walnusskerne ¹⁵
- 600g Haferflocken ¹
- 3 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- 2 Backbleche 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 12 Portionen Granola.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 540kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 50.8g, Eiweiß 15.9g



1. Äpfel garen

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die **Äpfel** schälen, halbieren und entkernen. **3 Hälften** in ca. 1cm große Würfel schneiden, in einem kleinen Topf mit 120ml Wasser aufkochen und anschließend 10Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze garen. **Tipp:** Den **restlichen Apfel** als Snack verspeisen.



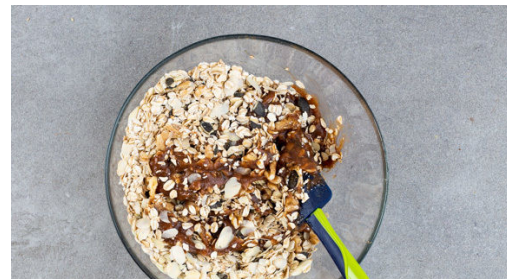
4. Obst pürieren

Das **Obst** mit **1TL Zimt oder mehr nach Geschmack** verfeinern und mit einem Stabmixer pürieren.



2. Datteln zugeben

Die **Datteln** dazugeben und das **Obst** weitere 5Min. garen. Dann 6-7EL Pflanzenöl und den **Ahornsirup** unterrühren.



5. Granola mischen

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



3. Walnüsse hacken

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



6. Granola backen

Das **Granola** gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen 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.