



Special: Schoko-Kürbiskern-Granola

mit Cantaloupe-Melone und Joghurt



ca. 40min



2 Personen

So ein leckeres Schoko-Müsli lässt die Wenigsten kalt. Wer sagt schon Nein zu knusprig gebackenen Haferflocken mit Kakao, Kürbiskernen und schwarzem Sesam - vor allem in Kombination mit frischem Obst? In diesem Fall gibt sich die süße Cantaloupe-Melone die Ehre, die auf dem samtweichen Joghurtbett besonders sommerlich daherkommt. Erfrischung und Glückhormone zugleich - besser kann der Tag doch gar nicht beginnen!

Was du von uns bekommst

- 25g Kürbiskerne
- 300g Haferflocken ¹
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 50g Kakaopulver
- 1 Cantaloupe-Melone
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Ahornsirup

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 4EL Weizenmehl ¹
- 3EL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf

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 (7), Sesamsamen (11).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 593kcal, Fett 29.4g,
Kohlenhydrate 63.3g, Eiweiß 15.2g



1. Zutaten mischen

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbiskerne** grob hacken und mit der **1/2 der Haferflocken**, dem **Vanillezucker**, dem **Sesam**, **1 kräftigen Prise Zimt** und 4EL Mehl vermengen. Die **übrigen Haferflocken** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Granola backen

Das **Granola** gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit einem Pfannenwender etwas platt drücken. Das **Granola** ca. 15Min. backen, dann erneut platt drücken und das Backblech um 180° drehen. Weitere 10-15Min. backen, dann das **Granola** aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.



2. Sirup ansetzen

3EL Zucker und 6EL Wasser in einem kleinen Topf verrühren und bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. 1EL Honig und 2 Prisen Salz unterrühren.



3. Sirup fertigstellen

Die **1/2 des Kakaopulvers** und 6EL Pflanzenöl in den Topf geben und so lange rühren, bis der **Sirup** sehr dickflüssig ist. Den **Sirup** gründlich mit dem **Haferflocken-Mix** vermengen, sodass eine krümelige Masse entsteht. Das **übrige Kakaopulver** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



5. Melone schneiden

Die **Melone** halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Die Schale entfernen, das **Fruchtfleisch** in mundgerechte Stücke schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Joghurt** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, das **Granola** und die **Melone** darauf anrichten und mit dem **Ahornsirup** garniert servieren. **Tipp:** Wer mag, schichtet: Erst etwas **Granola**, dann etwas **Joghurt** und **Melone** in ein Glas geben, wiederholen und mit dem **Ahornsirup** garnieren. **Übriges Granola** kann luftdicht verschlossen bis zu 2 Wochen gelagert werden.