



## 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 Glücklichmacher zugleich - besser kann der Tag doch gar nicht beginnen!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 4EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 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.