



Special: Schoko-Kürbiskern-Granola

mit Cantaloupe-Melone und Joghurt



ca. 40min



3-4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 6EL Weizenmehl ¹
- 4EL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf

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

Kochtipp

Diese Menge ergibt 8 Portionen Granola.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 504kcal, Fett 24.0g, Kohlenhydrate 56.4g, Eiweiß 12.8g



1. Zutaten mischen

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbiskerne** grob hacken und mit den **Haferflocken**, dem **Vanillezucker**, dem **Sesam**, **2 kräftigen Prisen Zimt** und 6EL Mehl vermengen.



4. Granola backen

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



2. Sirup ansetzen

4EL Zucker und 125ml Wasser in einem kleinen Topf verrühren und bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. 2EL Honig und 2 Prisen Salz unterrühren.



3. Sirup fertigstellen

Das **Kakaopulver** und 100ml 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.



5. Melone schneiden

Die **Melonen** halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Die Schale jeweils 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.