

Crunchiges Granola mit Joghurt und Früchten

ZUTATEN

200 g cremigen Naturjoghurt oder
vegan Alternative
300 g Flockenmix, z.B. Hafer, Dinkel,
Gerste, Roggen...
2 EL Agavendicksaft*
2 EL Gewürzhonig*, z.B. Canela Honig
von GEPA
50 g Cashewnüsse*
2 EL Sesam*
30 g Kokosraspel*
50 g Kokosöl*
Obst der Saison

ZUBEREITUNG Granola

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Gewürzhonig zusammen mit Kokosöl und Agavendicksaft in einem Topf kurz erhitzen / zum schmelzen bringen.
3. Alle weiteren Zutaten (Flockenmix, Sesam, Cashewnüsse und Kokosraspel) in eine Schüssel füllen.
4. Die flüssige Honig-Öl-Mischung hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.
5. Das Ganze nun für 7-10 min im Ofen backen. Vorsicht: Das Granola wird schnell zu braun. Frühzeitig aus dem Ofen nehmen.

ZUBEREITUNG Apfel-Birnen-Scheiben

1. Für eine Portion einen halben Apfel, eine halbe Birne und eine Handvoll Weintrauben verwenden.
2. Früchte zunächst waschen und halbieren.
3. Den halben Apfel und die Birne vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden.
4. Eine Pfanne erhitzen, 1 TL Kokosöl schmelzen lassen, Obstspalten hinzugeben und mit 1 TL Gewürzhonig anbraten, bis die Früchte leicht bräunlich und glasig sind.

Joghurt zusammen mit dem noch leicht warmen Granola und den Früchten in einer Schüssel servieren!

Guten Appetit :-)

Das restliche Granola in einer Dose oder einem schönen Weckglas aufbewahren. Die mit * versehenen Lebensmittel sind im Fairen Handel erhältlich.