



Granola-Joghurt Frühstück

Zutaten

für 1 große Portion

400 g	Haferflocken (grob)
100 g	Dinkelflocken
3	Äpfel, ca 400 g
120 g	Nüsse (Walnüsse, Cashew, Haselnüsse, Paranüsse)
50 g	Sonnenblumen- und Kürbiskerne
1 TL	Zimt
1	Vanille-Schote ausgekratzt
2 EL	Ahornsirup oder Honig
75 g	Rosinen & Cranberries

Knabber Tipp

Das Granola mit Rosinen oder Cranberries in ein luftdicht verschließbares Glas oder Vorratsdose. So bleibt alles für Wochen haltbar, und kann nach belieben genascht und gefrühstückt werden.

Zubereitung

Herd auch ca. 160 Grad Umluft erwärmen

Flocken in eine Schüssel geben, Nüsse und Kerne hacken, Äpfel grob reiben, Zimt und Vanilleschote sowie das Ahornsirup dazu. Alles gut vermischen – wichtig ist, dass die Flocken die Flüssigkeit der Äpfel und vom Sirup „aufsaugen“, damit sie später im Rohr schön knusprig werden.

Dann zwei Backbleche mit Backfolien auslegen und je die Hälfte der Masse darauf verteilen. Ca. eine halbe Stunde im Rohr backen, jedoch mindestens alle 10 Minuten durchmischen und Bleche von oben nach unten und umgekehrt wechseln. Wenn alles schön knusprig und goldbraun ist, Herd ausschalten und ev. kurz nachziehen lassen.

Das fertige Granola mit den Rosinen oder Cranberries mischen.

Für das Granola-Joghurt Frühstück 50 – 70 g Granola mit einem 1 Becher Joghurt in einer Schüssel mischen.

Mit Knabber Erds und Knabber Bans als Topping verfeinern

