

Frühstücks-Granola - glutenfrei

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

30
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für das Granola

20 g Walnüsse
20 g Paranüsse
20 g Mandeln
2 Esslöffel Kokosöl
100 g Hirseflocken
25 g gepuffter Quinoa
30 ml Ahornsirup
1/2 Teelöffel Zimt
40 g getrocknete Cranberries
40 g getrocknete Bananen

Zum Servieren

200 g Magerquark
200 g Joghurt (fettarm)
1 Orange
1/2 Granatapfel
1 Flasche Gerolsteiner Naturell

Schon im Kindergarten liebten alle Müsli mit frischen Früchten. Und auch heute ist es für viele Foodies zusammen mit einem erfrischenden Glas Mineralwasser immer noch das beste Frühstück, um gesund und gestärkt in den Tag zu starten. Glutenfreies Granola mit allerlei

Nüssen, Samen und süßen Trockenfrüchten. Dazu eine Creme aus Joghurt und Quark, garniert mit säuerlichen Zitrusfrüchten für den Frischekick.

- 1 -

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Sämtliche Nüsse und Mandeln hacken, Kokosöl schmelzen. Zusammen mit Hirseflocken und gepufftem Quinoa in eine Schüssel geben. Ahornsirup und Zimt hinzufügen. Alles gut vermengen und auf dem Backblech verteilen.

- 3 -

Granolamischung für 30 Minuten im heißen Ofen knusprig backen. Alle 5 Minuten auflockern, damit es von allen Seiten gleichmäßig bräunt.

- 4 -

Granola aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und mit Trockenfrüchten vermengen.

- 5 -

Orange schälen und filetieren. Kerne aus dem Granatapfel lösen. Joghurt mit Quark cremig rühren und in Schüsseln füllen. Granola nach Belieben darüber streuen und mit Orangen und Granatapfelkernen garnieren.