



Leas Lieblings-Granola mit Açaí-Joghurt und Früchten

🕒 Preparation time: 15 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 25 minutes
Total time: 40 minutes

👤 Portions: 8

Zutaten

Zutaten für rund 450 g Granola (ca. 10-12 Portionen/ im Weckglas gut haltbar)

- 100 g Pekannüsse oder Walnüsse
- 30 g ungesalzene Pistazien
- 40 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 25 g geschrotete Leinsamen
- 40 g Kokosraspel
- 100 g Haferflocken (Feinblatt)
- 4 weiche, große Medjool-Datteln
- 1 EL Zimt
- 1 TL gestr. geriebener Kardamom
- 40 g Kakaobutter | ich habe [diese Kakaobutter*](#) verwendet
- 100 ml Kokosöl (flüssig) | ich verwende [dieses Kokosöl](#) und bin ganz begeistert davon
- 5 EL Ahornsirup

Für 2 Portionen Açaí-Joghurt + Früchte

- 10 EL ungesüßtes Sojajoghurt | ich verwende Sojade
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft (entfällt bei gesüßten Joghurts)
- 1 TL gemahlene Vanille
- 1 gehäufte TL Açaí-Pulver | ich verwende [dieses Produkt](#) und kann es sehr empfehlen. Ich gebe es auch in Smoothies & Desserts mit Blaubeeren. Einfach köstlich!
- Pro Portion: 3 Erdbeeren und eine kleine Hand voll Heidelbeeren (oder Obst nach Belieben)
- Zum Garnieren: pro Portion 1 TL Kürbiskerne und noch eine Prise Açaí-Pulver

Tip: Das Granola könnt Ihr natürlich auch mit Naturjoghurt oder Pflanzenmilch kombinieren! Ganz wie Ihr mögt.

Zubereitung (Granola 15-20 Minuten + 25-30 Minuten Backzeit (kann vorbereitet werden) + Joghurt 5 Minuten)

1. Dieses Granola ist mein absolutes Lieblings-Knuspermüsli. Es ist so köstlich, dass ich mich sogar dabei erwische, dass ich ab und zu einfach einen Löffel davon zwischendurch als "Süßigkeit" knuspere. Es macht also süchtig! Man kann das Granola in einem großen Weckglas rund 2-3 Wochen aufbewahren. Und es ist so einfach zu machen. Los geht's!
2. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
3. Pekannüsse, Pistazien und Kürbiskerne in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und etwas "pulsieren lassen". Die Nüsse und Kerne sollen nur etwas zerkleinert, aber nicht komplett pulverisiert werden. Wer keine Küchenmaschine hat, kann die Nüsse und Kerne auch mit einem großen stabilen Messer klein hacken. Die Zutaten in eine große Schüssel geben und die Sonnenblumenkerne untermischen.
4. Anschließend die geschroteten Leinsamen, die Kokosraspel und die Haferflocken untermengen.
5. Medjool-Datteln entkernen, klein schneiden und dazu geben.
6. Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Zimt und Kardamom unterrühren.
7. 40 g Kakaobutter und 100 ml Kokosöl schmelzen lassen (jeweils in einem Topf oder in der Mikrowelle, wer mag). Geschmolzene Kakaobutter, das Kokosöl und Ahornsirup mit den Nüssen und Kernen gut verrühren.
8. Das Müsli gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und bei 180 Grad Umluft insgesamt 18 Minuten auf der mittleren Schiene des Ofens backen.
9. Nach 10 Minuten Backzeit, Blech aus dem Ofen holen und die Zutaten einmal gründlich mischen. Vor allem die Zutaten vom Rand nach innen und die Zutaten in der Mitte an den Rand schieben, damit das Müsli gleichmäßig bräunt und knusprig wird. Dann nochmal 8 bis max. 10 Minuten in den Ofen

geben.

10. In der Zwischenzeit könnt Ihr das Superfood-Joghurt vorbereiten. Die hier angegebenen Zutaten beziehen sich auf zwei Portionen. Ihr könnt diese also entsprechend hoch- oder runterrechnen, ganz wie Ihr es benötigt.
11. 10 EL Sojajoghurt mit 2-3 EL Zitronensaft, 1 EL Agavendicksaft, 1 TL gemahlenem Vanillepulver und einem gehäuften TL Açaí-Pulver verrühren. Fertig!
12. Granola und Açaí-Superfood-Joghurt in Schüsseln anrichten. Erdbeeren waschen, aufschneiden und dazu geben. Pro Portion einige gewaschene Heidelbeeren dazu fügen. Das Granola-Superfood-Joghurt mit je einigen Kürbiskernen und einer Prise Açaí-Pulver bestäubt servieren!

Das wird ein wahnsinnig leckerer und nährstoffreicher Tagesstart. Ihr werdet es lieben!