

Bratapfel-Granola aus dem Thermomix®



© Bratapfel-Granola - Rezepte mit Herz



75 Min.



leicht



ca. 750 g

Knuspriges Müsli mit weihnachtlichem Geschmack, super zum Verschenken!

Tipp1: Wer es noch fruchtiger mag: Nach dem Abkühlen 100 g Rosinen, Cranberrys oder klein geschnittene Datteln unterheben.

Tipp 2: Für eine Schoko-Variante: 30 g Backkakao mit mixen.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	säuerlicher Apfel (z.B. Boskop, Braeburn, Elstar)
<input type="checkbox"/>	250 g	Mandelkerne
<input type="checkbox"/>	70 g	Ahornsirup
<input type="checkbox"/>	50 g	neutrales Öl
<input type="checkbox"/>	300 g	kernige Haferflocken
<input type="checkbox"/>	30 g	Chiasamen (oder Leinsamen)
<input type="checkbox"/>	30 g	Sonnenblumenkerne
<input type="checkbox"/>	30 g	Kürbiskerne
<input type="checkbox"/>	2 TL	Zimt
<input type="checkbox"/>	1 TL	Lebkuchengewürz
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Salz

Zubereitung

1. Backofen auf 150 °C (130 °C Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Mit Mandeln, Ahornsirup und Öl in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 5 hacken.
3. Restliche Zutaten zugeben und 30 Sek./Linkslauf/Stufe 5 mit Hilfe des Spatels mixen.
4. Granola auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 1 Std. goldbraun backen. Dabei 3-4 x mit einem Pfannenwender durchrühren. Abkühlen lassen und in luftdicht schließende Gläser umfüllen,

Haltbarkeit: Luftdicht verpackt ca. 4 Wochen

Nährwertangaben

Pro Portion (50 g): ca. 250 kcal, 8 g E, 16 g F, 18 g KH