

Rezept: Nuss-Granola mit Himbeeren

Zutaten für 4 Personen

100g ungesüßtes Apfelmus

25g gemischte Nüsse

10g gepuffter Amaranth

20g Hafernüssli

20g gepuffter Quinoa

2 EL Kürbiskerne

1½ TL Rapsöl

400g Magerquark

250g Himbeeren



Zubereitung

Backofen auf 150 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Apfelmus in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten zu einer dickflüssigen, konfitüreartigen Konsistenz einköcheln. Pfanne vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.

Nüsse grob hacken, mit Amaranth, Hafernüssli, Quinoa und Kürbiskerne mischen. Apfelmusmasse und Rapsöl zum Getreide geben und mit den Händen gut vermischen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und in der unteren Ofenhälfte ca. 10 Minuten goldbraun backen. Gelegentlich mit einer Holzgabel umrühren. Blech aus dem Ofen nehmen, Granola auskühlen lassen.

Granola mit Magerquark und Himbeeren in Gläser schichten und sofort servieren.

Originalquelle: iMpuls