

Granola mit Beeren und Quark

Zutaten

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

Granola (10-12 Portionen):

150 g Flockenmischung oder grobe Haferflocken

2 EL Leinsamen

2 EL Kürbiskerne

2 EL Sonnenblumenkerne

3 EL flüssiger Honig

1 TL Zimt

1 Vanilleschote, ausgeschabtes Mark

2 EL Butter, flüssig

Beeren-Müesli:

500 g Quark

300-400 g gemischte Beeren, frisch oder tiefgekühlt

4 EL Zitronen- oder Holunderblütensirup oder

Orangensaft



Zubereitung

Zubereiten: 15 Minuten

Koch-/Backzeit: 15 Minuten

Auf dem Tisch in 30 Minuten

1. Granola: Alle Zutaten mischen, auf das mit Backpapier belegte Blech verteilen. In der Mitte des auf 170°C vorgeheizten Ofens 15-20 Minuten rösten, dabei 2-3 mal durchrühren. Granola herausnehmen, auskühlen lassen.
2. Beeren-Müesli: Quark in Schalen verteilen. Je 2-3 EL Granola und die Beeren darüber verteilen, mit Zitronen- oder Holunderblütensirup bzw. Orangensaft beträufeln, servieren.

Das Granola lässt sich trocken und kühl 1-2 Wochen aufbewahren. Je nach Saison andere Früchte oder Fruchtkompott verwenden. Nach Belieben mit Nüssen ergänzen. Den Quark zusätzlich mit 1 geraffelten Apfel verrühren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 414 kcal, 27g Eiweiss, 13g Fett, 46g Kohlenhydrate.