

Rezept

Banana Split mit Joghurt und Granola

Ein Rezept von Banana Split mit Joghurt und Granola, am 01.06.2025

Zutaten

Für das Granola

40 g Cashewnüsse **30 g** Fett Kokosöl

40 g Mandeln **30 g** Sonnenblumenkerne

40 g Buchweizen **10 g** gepuffte Quinoa

20 g Kokosraspel Salz

Außerdem

2 Bananen 40 g Heidelbeeren

6 EL griechischer Joghurt (10 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 18 g F, 7 g EW, 31 g KH

Zubereitung

- 1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Cashewkerne grob hacken. Das Kokosöl in einem Topf erwärmen, bis es flüssig ist. Dann mit Cashewkernen, Mandeln, Sonnenblumenkernen, Buchweizen, gepuffter Quinoa, Kokosraspeln und 1 Prise Salz mischen.
- 2. Das Granola auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und das Granola vollständig abkühlen lassen. Es wird erst richtig knusprig, wenn es vollständig abgekühlt ist. Das Granola zum Aufbewahren in ein Schraubglas füllen und gut verschließen.
- 3. Die Bananen schälen und längs halbieren. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Jeweils 2 Bananenhälften auf einem Teller anrichten. Zum Servieren jeweils 3 EL Joghurt darübergeben und mit 3 EL Granola und den Heidelbeeren bestreuen. (Das übrige Granola reicht für weitere 6 Portionen.)