

Rezept

Beeren-Granola-Törtchen

Ein Rezept von Beeren-Granola-Törtchen, am 18.04.2025

Zutaten

Für den Teig

4 EL Kokosöl	30 g Walnusskerne
2 EL Sonnenblumenkerne	120 g kernige Haferflocken
1 EL Kokosraspel	3 EL Honig
1 Prise Zimtpulver	Salz
1 Msp. Vanilleextrakt	

Für den Belag

250 g griechischer Joghurt (ersatzweise veganer Joghurt)	4 Erdbeeren
1 Pfirsich	1 Handvoll Heidelbeeren
2 EL Blütenpollen	1 EL Honig

Außerdem

4 Tarteletteförmchen (ca. 10 cm)	Kokosöl für die Förmchen
---	--------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Törtchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 29 g F, 9 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Die Förmchen mit Kokosöl einfetten.

2. Kokosöl für den Teig, falls es nicht flüssig ist, im Wasserbad erwärmen. Walnusskerne und Sonnenblumenkerne in einer Küchenmaschine oder mit einem Messer fein hacken. Die Mischung mit Haferflocken und Kokosraspeln in eine Schüssel geben und das flüssigen Kokosöl zufügen. Alles vermengen. Honig, je 1 Prise Zimt und Salz hinzugeben. Alles erneut gründlich vermengen und mit etwas Vanilleextrakt abschmecken.

3. Den Teig auf die Tartelette-Förmchen verteilen, mit einem Löffel gleichmäßig in die Förmchen drücken, dabei auch einen Rand stehen lassen. Im Ofen (Mitte) in 15 Min. backen, bis die Hafertörtchen golden gebräunt sind.

4. Die Törtchen aus dem Ofen nehmen und sie, falls nötig, direkt mit einem Löffel leicht in Form drücken. Zunächst auskühlen lassen und erst anschließend vorsichtig aus den Förmchen lösen.

5. Joghurt gleichmäßig auf die Törtchen verteilen. Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Erdbeeren in Scheiben schneiden. Heidelbeeren waschen und trocken tupfen, Pfirsiche waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Törtchen mit etwas Obst garnieren. Zum Abschluss mit ein wenig Honig beträufeln und mit Blütenpollen bestreuen.