

Rezept

Granola mit Mangopüree

Ein Rezept von Granola mit Mangopüree, am 24.06.2026

Zutaten

100 g Haferflocken (grob oder fein nach Belieben)	30 g Mandelstifte
30 g Sonnenblumenkerne	10 g helle Sesamsamen
4 EL Pflanzenöl	60 g Agavendicksaft (Bioladen)
1/2 reife Mango pro Portion	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 10 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Den Ofen auf 160° vorheizen und ein Backblech mit reichlich Backpapier auslegen.

2. Haferflocken, Mandelstifte, Sonnenblumenkerne, Sesam, Pflanzenöl und Agavendicksaft in einer Schale gründlich vermengen.

3. Den Haferflockenmix großzügig auf dem Backblech verteilen und für 10 Min. in den Ofen (Mitte) schieben.

4. Dann mit einem Pfannenheber alles wenden und mischen, damit nichts anbrennt, und für weitere 10 Min. im den Ofen knusprig braun backen.

5. Inzwischen so viele Mangos schälen, wie benötigt (1/2 Frucht pro Portion). Das Mangofruchtfleisch vom Kern schneiden, in ein hohes schmales Gefäß geben und mit einem Pürierstab ein Püree herstellen.

6. Das Granola auskühlen lassen, pro Portion 2 EL Granola mit dem Mangopüree anrichten und servieren.