

Rezept

Hafer-Nuss-Granola mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Hafer-Nuss-Granola mit Heidelbeeren, am 30.04.2024

Zutaten

400 g Heidelbeeren	4 EL Haselnusskerne
4 getrocknete Datteln (ohne Stein)	1 EL vegane Margarine (sojafrei)
100 g feine Haferflocken	6 EL Agavendicksaft
12 EL Mandeldrink	8 EL Mandelsahne
4 Zweige Minze (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 13 g F, 6 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Haselnusskerne mit einem Messer klein hacken. Die Datteln in kleine Stücke schneiden.

2. Eine Pfanne erhitzen. Die Margarine hineingeben und zerlassen. Haferflocken, Haselnüsse und 3 EL Agavendicksaft dazugeben und unter Rühren kurz anrösten. Vom Herd nehmen. Die Datteln untermischen. Die Flockenmischung kann in einem sterilen Twist-off-Glas bis zu 1 Woche aufbewahrt werden.

3. Für die Dekoration 4 EL Heidelbeeren beiseitestellen. Die restlichen Heidelbeeren mit dem restlichen Agavendicksaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer grob pürieren, sodass noch Stückchen erkennbar sind.

4. Zum Servieren die Flockenmischung in 4 Gläser verteilen. Je 3 EL Mandeldrink darübergießen, die pürierten Heidelbeeren darauf verteilen und zum Schluss je 2 EL Mandel-Sahneersatz daraufgeben. Mit den beiseitegestellten Heidelbeeren und nach Belieben mit Minzezweigen dekorieren.