

Rezept

# Hafer-Nuss-Granola mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Hafer-Nuss-Granola mit Heidelbeeren, am 22.01.2025

## Zutaten

<b>400 g</b> Heidelbeeren	<b>4 EL</b> Haselnusskerne
<b>4</b> getrocknete Datteln (ohne Stein)	<b>1 EL</b> vegane Margarine (sojafrei)
<b>100 g</b> feine Haferflocken	<b>6 EL</b> Agavendicksaft
<b>12 EL</b> Mandeldrink	<b>8 EL</b> Mandelsahne
<b>4 Zweige</b> 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.