

## Rezept

# Tropical Granolacups

Ein Rezept von Tropical Granolacups, am 05.12.2025

## Zutaten

**100 g** gehackte Mandeln

**400 g** Apfelmark

**1** Kiwi

**2** Passionsfrüchte

Rapsöl für die Form

**160 g** grobe Haferflocken

**70 g** Ahornsirup

**80 g** Mangofruchtfleisch

**350 g** vegane Kokos-Joghurtalternative

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 11 g F, 5 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 175° vorheizen. Mulden der Muffinform mit Öl fetten. Mandeln und Haferflocken mischen. Apfelmark und Ahornsirup mit einem Löffel unterrühren. Masse in der Form verteilen, jeweils mittig mit den Fingern eine Mulde hineindrücken. Cups 20 Min. im Ofen (Mitte) backen. Aus dem Ofen nehmen und die Cups in der Form auskühlen lassen.
2. Kiwi schälen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Mango in Scheiben schneiden. Passionsfrüchte halbieren. Joghurtalternative in die Cups füllen, Kiwi und Mango daraufgeben. Passionsfruchtkerne darauf verteilen.