

## Rezept

# Zuckerfreie Granola-Cups mit Beeren

Ein Rezept von Zuckerfreie Granola-Cups mit Beeren, am 11.05.2026

## Zutaten

### Für den Teig

<b>60 g</b> Cornflakes (ungesüßt)	<b>2</b> vollreife Bananen
<b>2 EL</b> Kokosblütensirup	<b>80 g</b> Kleinblatt-Haferflocken (Feinblatt-Haferflocken)
<b>1 Msp.</b> gemahlene Vanille	<b>1/2 TL</b> Zimtpulver
Salz	

### Für die Füllung

<b>120 g</b> griechischer Joghurt (ersatzweise Kokosjoghurt)	<b>60 g</b> gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, kleine Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren)
--	--

### Außerdem

6er-Muffinform	Fett für die Form
----------------	-------------------

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 5 g F, 4 g EW, 29 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Mulden der Muffinform einfetten. Für den Teig die Cornflakes im Hochleistungsmixer fein zerkleinern. Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken.
2. Cornflakes, Kokosblütensirup, Haferflocken, Vanille, Zimt und 1 Prise Salz zum Bananenmus geben und alles zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig sechsteln und jede Portion in eine Mulde der Muffinform drücken und zu Cups formen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Granola-Cups in 15 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.
4. Den griechischen Joghurt auf die Granola-Cups verteilen. Die Beeren verlesen, nur falls nötig waschen und trocken tupfen, putzen und über den Joghurt streuen.