

GRANOLA MIT FRÜCHTEN DER SAISON

Entdecken Sie die gesunden und saisonalen Rezepte, die von den Spitzenköchen von [La Tablée des Chefs](#) entwickelt wurden. Unterstützt werden sie von BNP Paribas Cardif im Rahmen des Programms zur Prävention von Übergewicht und Adipositas.

ZUTATEN (4 Personen)

Für das Granola

- 40 g Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse ...)
- 20 g Kürbiskerne
- 30 g Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosen, Datteln, Feigen ...)
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Zucker, Honig oder Ahornsirup
- 2 EL Kokoschips
- 400 g griechischer Joghurt

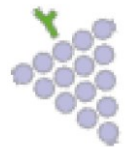
Für das Obst

- 400 g Obst der Saison nach Wahl: Äpfel, Birnen, Orangen, frische Weintrauben, Pflaumen, Feigen



UTENSILIEN

- Zwei Schüsseln
- Ein Sieb
- Ein Schneidebrett
- Eine Zitronenpresse / eine Gabel
- Ein Sparschäler
- Messer
- Eine Pfanne
- Esslöffel



ZUBEREITUNG

1. Das ganze Obst in ein Sieb legen und abbrausen. In eine Schüssel geben.
2. Nüsse und Kürbiskerne mit einem Messer grob hacken.
3. Nüsse und Kürbiskerne 1-2 Minuten in einer Pfanne anrösten. Dann Haferflocken, Trockenfrüchte, Kokoschips und Honig dazugeben. Ein paar Minuten lang unter regelmäßigem Rühren goldbraun rösten: Es sollte eine schöne goldene Farbe haben und zu kleinen Streuseln verklumpt sein. Das Granola vom Herd nehmen und auf einem Backblech oder in einer Schüssel abkühlen lassen.
4. Das Obst schälen und in Würfel, Streifen oder Scheiben schneiden. Die Orange gegebenenfalls filetieren. Alle Obststückchen in eine Schüssel geben, den Zitronensaft dazugeben, damit die Früchte nicht dunkel werden. Vorsichtig mischen, ohne die Obststückchen zu beschädigen.
5. Die Schüsseln anrichten: Zuerst den Joghurt verteilen, dann das Obst und schließlich das knusprige Granola darüberstreuen. Genießen!