

Apfel-Granola mit Pekannüssen

⌚ 50 Minuten || Mittel



Bild: BVEO

Zubereitungsweise

Zu Beginn das Apfelmus zubereiten: Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Zitrone waschen und 1 großes Stück von der Zitronenschale dünn abschälen. Saft auspressen und 1 1/2 EL davon mit den Äpfeln vermischen. 2–3 EL Wasser, Zitronenschale, Zimt und Zucker zu den Äpfeln in den Topf geben und aufkochen.

Abgedeckt bei wenig Hitze etwa 15 Min. weich köcheln. Wenn das Apfelmus fertig ist, Zitronenschale und Zimtstange entfernen. Äpfel fein pürieren oder mit der Gabel zerdrücken und auskühlen lassen.

Backofen auf 140 °C (Umluft) vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier belegen.

Haferflocken, Haferkleie, Pekannüsse, Kürbiskerne, Zimt und Salz in einer großen Schüssel gründlich vermischen. Apfelmus dazugeben und nochmals gut vermengen.

Rapsöl und Honig über die Flocken geben. Mit den Händen sehr gründlich vermengen, sodass alles mit dem Öl in Berührung kommt.

Müslimischung auf das Backblech geben, ordentlich verteilen und das Blech in die untere Hälfte des Ofens schieben. Etwa 15 Min. (je nach Ofen) backen bis es leicht knusprig wird. ▶

Zutaten für 6 Personen

für etwa 1 kg Granola

Für das Apfelmus

3 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop und Braeburn) 1 Bio-Zitrone, 1 Zimtstange, 1 1/2 EL Zucker

Für das Granola

500 g kernige Haferflocken, 100 g zarte Haferflocken, 100 g Haferkleie, 100 g Pekannüsse grob gehackt, 100 g Kürbiskerne, 1 TL Zimtpulver, 1 Prise Salz, 150 g selbstgemachtes Apfelmus (s. o.), 75 g Rapsöl, 75 g Honig, 100g getrocknete Apfelchips zerbrochen

Zum Servieren

1 Jonagored, gewaschen und in Schnitze geschnitten, 1 Holsteiner Cox, gewaschen und geraspelt

Blech aus dem Ofen nehmen und das Granola noch mal komplett durchrühren. Zurück in den Ofen geben und weitere 15 Min. (je nach Ofen) backen bis es goldbraun wird und duftet.

Backblech aus dem Ofen holen und das Müsli vollständig auskühlen lassen. Trocken lagern und innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.

Zum Frühstück mit Joghurt oder Milch und Jonagored und Holsteiner Cox-Schnitzen bzw. -Raspeln schmeckt das Granola besonders gut.

*Ein Rezept von Ariane Bille für „Deutschland – Mein Garten“.
Sieben köstliche Inspirationen mit Äpfeln aus Deutschland zeigen wir in unserem galaktischen Youtube-Film [„Am Anfang war der Apfel“](#). •*

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel. 030-28 49 78-0

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de