

Bibi & Tina

Kochen und backen
mit den besten Freundinnen



GRÄFE
UND
UNZER



VANILLE-MANGO-MÜSLI

Für 4 Personen

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 645 kcal

2 Mangos

2 Kiwis

700 ml Vanillejoghurt

120 g Dinkelflocken

8 EL gepuffter Amarant (gibt's im Bioladen)

12 Datteln (entsteint)

80 g gehobelte Mandeln

2 EL Mohnsamen

2 Spritzer Vanilleextrakt (nach Belieben)

1 Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Kiwis waschen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Joghurt

auf vier Schalen aufteilen, Dinkelflocken, gepufften Amarant, Mango- und Kiwiwürfel hinzugeben.

2 Die Datteln in kleine Stückchen schneiden. Gemeinsam mit den gehobelten Mandeln und den Mohnsamen zum Müsli geben. Nach Belieben mit etwas Vanilleextrakt abschmecken.



NUSSIGES QUINOA-GRANOLA

Das schmeckt Holger besonders gut: Müsli aus dem Ofen. Denn dadurch wird es richtig schön knusprig und schmeckt lecker nach Karamell. Und wenn man es selbst macht, steckt auch nicht so viel Zucker drin.

Für 6-8 Portionen
Zubereitung: 15 Min.
Pro Portion: ca. 345 kcal
Backzeit: 45 Min.

50 g ungeschälte Mandeln
50 g Walnusskerne
120 g zarte Haferflocken
80 g Quinoa
50 g Buchweizen
30 g Sonnenblumenkerne
50 g getrocknete Cranberrys
2 EL Chia-Samen
1 TL Zimtpulver
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Prise Salz
4 EL Agavendicksaft
1 EL Kokosöl
2 EL ungesüßtes Apfelmark
2 EL Erdnussmus
50 g brauner Zucker

Außerdem

Backblech
Backpapier

- 1** Den Backofen auf 130° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Mandeln und Walnusskerne grob hacken. In einer großen Schüssel Haferflocken, Quinoa, Buchweizen, Mandeln, Walnuss- und Sonnenblumenkerne, Cranberrys, Chia-Samen und Gewürze mit einem Kochlöffel vermischen.
- 2** In einem kleinen Topf Agavendicksaft, Kokosöl, Apfelmark, Erdnussmus und Zucker verrühren. Die Mischung kurz aufkochen, dann alles offen unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, sodass die Masse nicht anbrennen kann.
- 3** Die Mischung zu den trockenen Zutaten in der großen Schüssel geben und verrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Masse auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen, dabei das Ganze alle 15 Min. umrühren.

4 Das Granola aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, dann luftdicht verpacken und aufbewahren. Es ist ca. 1 Monat haltbar.



Tinas Tipp

Das Granola abwechselnd mit griechischem Joghurt und frischen Beeren in ein großes Glas schichten.