

Lorenz SNACKS FOOD & DRINKS



Marillensnack

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

MENGE: 1 Portion

Zutaten

Zutaten pro Portion:

250 g Naturjoghurt

2 Marillen püriert

1-2 Marillen

kleingeschnitten

Für das Granola (300 g):

80 g Haferflocken

60 g Sonnenblumenkerne

60 g Quinoa

100 g Studentenfutter

Etwas Zimt

60 g Honig

50 g Nussöl



ZUBEREITUNG

Für das Granola alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen (zuerst die trockenen, dann die flüssigen, dann zusammenmischen). Das Granola auf einem mit Backpapier belegtem Blech gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 165°C Heißluft für rund 25 Minuten backen (nach der Hälfte der Backzeit wenden). Anschließend auskühlen lassen, in grobe Stücke brechen und in ein großes verschließbares Glas füllen.

Für das Marillenjoghurt die Marillen waschen entkernen und fein pürieren. Anschließend das Fruchtpüree mit dem Joghurt glattrühren. Ein bis zwei weitere Marillen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Das Joghurt mit den Marillen und dem Granola in einem Glas schichten und servieren.