

# Granola Cups mit Joghurt und Früchten



## Einkaufsliste:

12 Granola Cups

80g Butter

40g Kokosöl

60ml Milch oder Wasser

85g Honig

60g Ahornsirup

1TL Zimt

Prise Salz

Vanillemark

170g kernige Haferflocken

60g Weizenkleie

30g Leinsamen

30g Kokosflocken

40g Sesam

Außerdem: Naturjoghrt und  
Früchte nach Belieben, etwas  
Ahornsirup

## So wird's gemacht

**Granola Cups:** Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen. Muffinblech/formen einfetten. Alle flüssigen Zutaten mit der Butter in einen Topf geben und erwärmen bis die Butter geschmolzen ist. Alle anderen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Die flüssige Masse über die trockenen Zutaten geben und mit einem Löffel verrühren, kurz ziehen lassen. Nun größere Esslöffel voll von der Masse in die Muffinmulde geben und mit einem Löffel, der Hand oder einem Holzstab die Mitte eindrücken und die Seiten andrücken. Etwa 10 Minuten backen, auf 100°C herunterstellen und nochmals 10 Minuten backen. Komplette auskühlen lassen, erst dann vorsichtig mit einem Löffel die Cups von den Seiten lösen und herausnehmen. Wenn ein Cup zerbricht, die Masse zu Knusper-Granola verarbeiten. ;)

Mit Joghurt, Früchten und Ahornsirup servieren.