



Protein-Granola

mit karamellisierter Birne



Zutaten für 2 Personen:

Birnen

1 Vanilleschote
40 g Bio-Roh-Rohrzucker
3 Birnen
2 TL (pflanzl.) Butter
3 EL Birnen-Likör
(oder anderer Obstbrand)

Granola

370 g (gf) Haferflocken
60 g Buchweizen
60 g Sonnenblumenkerne
2 Handvoll Rosinen
1 Prise Salz
50 g Kokosöl
60 g Mandelmus
110 g Ahornsirup
1 TL Zimt
150 g Nüsse wie z.B.
Erdnüsse, Mandeln, Haselnüsse

Außerdem

80 g Joghurt

Für die Birnen, Vanille mit dem Zucker mischen. Die Birnen halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Diese in den selbstgemachten Vanille-Zucker hineinlegen und darin wenden. Anschließend in einer großen, beschichteten Pfanne (pflanzliche) Butter bei starker Hitze aufschäumen lassen. Dabei darauf achten, dass die Butter nicht zu braun wird! Die Birnen und sämtlichen Zucker aus der Schüssel in die Pfanne geben. 3 Minuten braten und alle Scheiben einmal wenden, bis die Birnen von beiden Seiten goldbraun sind. Bei reduzierter Temperatur weitere 3 bis 5 Minuten unter Rühren garen, bis die Birnenscheiben weich sind und der Zucker endgültig karamellisiert ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und 2 EL Wasser hineingeben. Die Pfanne erneut auf den Herd stellen und die Mischung zum Kochen bringen. Die 3 EL Obstbrand zugießen und 2 bis 3 Minuten verdampfen lassen, bis der Karamell eindickt und die Birnen überzieht.

Für das Granola, Öl mit dem Sirup und dem Mandelmus in einem Topf langsam schmelzen lassen. Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermischen, die warme Flüssigkeit über die Haferflockenmischung geben und gut verrühren, bis sich alles gleichmäßig verteilt hat. Dann die Granola-Mischung auf ein Blech mit Backpapier geben und verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 150 – 170 °C Ober-/ Unterhitze ca. 10 Minuten backen. (Vorsicht die Rosinen können schnell verbrennen). Immer im Auge behalten und zwischendrin mit einem Pfannenwender etwas vermischen. Griechischen Joghurt (oder pflanzliche Alternative) auf Teller geben und die Birnen darauf anrichten. Das Granola darüber streuen und servieren.