



Fabian Bückner

HOFLOKAL

JOGHURT-GRANOLA MIT KARAMELLISIERTEM FALLOBST

Wir starten mit einem köstlichen Frühstücksrezept. Der Joghurt macht frisch für den Tag und Gerstoni (ein ballaststoffreiches Getreide eines Familienunternehmens aus Rinteln) liefert uns die nötige Power für den Tag.

Zutaten für 4 Personen

- 0,5 l Hemme Milch 3,7%
- 75 g Hemme Sahnejoghurt 10%
- 6 Birnen oder Äpfel
- 80 g Zucker
- 30 g Butter oder eine pflanzliche Alternative
- 5 ml Birnenlikör/ -brand (kann auch weggelassen werden)
- 400 g Gerstoni Fitness Flocken *
- 200 g Gerstoni Früchte Müsli *
- 80 g Buchweizen
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 100 ml Pflanzenöl
- 100 g Mandelmus
- 200 g Rübensaft
- 250 g Nüsse (Mandeln, Haselnüsse)





Zubereitung:

Den Joghurt in ein hohes Gefäß geben und mit der Milch auffüllen. Mit einem Schneebesen oder Quirl gut vermischen. Den Milch-Joghurt-Mix in verschließbare Gläser geben und bei 40°C im Backofen 12 Stunden (am besten über Nacht) dicklegen lassen. Schon ist gesunder Joghurt selbst gemacht.

Das Fallobst (je nach Sorte) halbieren, entkernen und in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben im Zucker wälzen. In einer großen Pfanne die Butter bei starker Hitze aufschäumen lassen (nicht zu braun werden lassen). Die Obstscheiben und den restlichen Zucker in die Pfanne geben. Ca. 3 Minuten braten lassen dann die Scheiben einmal wenden und weiter braten bis beide Seiten goldbraun sind. Anschließend weitere 3-5 Minuten bei reduzierter Hitze die Obstscheiben weich garen und der Zucker vollständig karamellisiert. Die Pfanne vom Herd nehmen und 4 EL Wasser (ca. 60ml) zugeben und die „Mischung“ erneut zum Kochen bringen. An dieser Stelle den Likör bzw. Brand zugeben und 2-3 Minuten einreduzieren lassen bis der Karamell eingedickt ist und die Scheiben überzogen hat.

Für das Granola das Öl mit dem Rübensaft und dem Mandelmus in einem Topf langsam schmelzen lassen. Die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermischen und die warme Flüssigkeit darüber geben. Alles gut verrühren bis alles gleichmäßig überzogen ist. Dann die Mischung auf ein Blech mit Backpapier (oder Silikonbackmatte) geben und gleichmäßig ausstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 - 170 °C etwa 10 Minuten backen. Bei Verwendung von zusätzlichen Rosinen vorsichtig backen und kontrollieren, da die Rosinen schnell verbrennen.

Den erkalteten Joghurt in eine flache breite Schale geben, darauf die karamellisierten Obstscheiben anlegen und das kalte / lauwarme Granola darüberstreuen.

