

Für kleine Prinzessinnen und Piraten

Für Kinder ist frühstücken besonders wichtig, da sie auf lange Esspausen heikler reagieren als Erwachsene. Ausserdem ist das Zmorge die erste Gelegenheit, um eine Früchte- und Milchportion auf den Tisch zu bringen. Darum: Sind Kinder am Tisch unbedingt genügend Zeit einrechnen. Essen unter Stress macht niemandem Spass.



Ergibt 500 g Flokkenmischung für den Vorrat

Backpapier für das Blech

- 25 g Butter
- 1 EL Honig
- 1,25 dl Apfelsaft
- 300 g Haferflocken
- 80 g Mandeln, grob gehackt
- 40 g Pecannüsse, grob gehackt
- 30 g Kokosflocken
- 1 TL Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Himbeeren
- 4 dl Milch

Selbstgemachte Himbeergranola

1 Die Butter mit dem Honig in einer kleinen Pfanne schmelzen. Leicht auskühlen lassen und Apfelsaft dazugeben.

2 In einer Schüssel Haferflocken, Mandeln, Pecannüsse, Kokosflocken, Zimt und Vanillezucker gut vermischen. Mit der Flüssigkeit übergossen und gut vermischen, so dass alle Zutaten gut benetzt sind. Auf dem vorbereiteten Backblech gleichmässig ausstreichen und in der Mitte des auf 160° C vorgeheizten Ofens 30 Minuten rösten. Zwischendurch gelegentlich durchmischen.

3 Aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen. 4–5 Esslöffel Granola in einen Suppenteller geben, mit Himbeeren garnieren und mit kalter Milch übergossen.

Tipp:

- Die Granola hält sich in einem luftdicht verschlossenen Gefäss bis zu einem Monat.