



Trauben Frühstück

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 6 Portionen

Haferflocken, zart	300 g
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	100 g
Honig	100 g
Kakaopulver	40 g
Kokosnussöl	30 g
Tonkabohnenpaste	1 TL
Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g
Joghurt, natur	500 g
Vanilleextrakt	1 TL
Bio Zitronen	1 St.
Weintrauben, hell	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Schneebesen, Küchenmaschine, Dessertgläser

1. Vorbereitung

Heize den Ofen auf 180 °C O/U vor und belege ein Backblech mit Dauerbackfolie.

2. Schokoladen Tonka Granola

Hacke die Erdnüsse grob und verrühre sie mit den Haferflocken, dem Honig, Kakao, Kokosöl und der Tonkapaste in einer Küchenmaschine mit Flachrührer oder per Hand. Verteile die Masse auf dem Backblech und backe das Granola im vorgeheizten Ofen für 20-25 Minuten. Nimm es aus dem Ofen und lasse es abkühlen. Am Anfang ist es noch weich, wird aber nach dem Abkühlen knusprig.

Tipp: Das Granola ist luftdicht verpackt mehrere Wochen haltbar.

3. Joghurtcreme

Verrühre den Quark mit dem Joghurt, Vanilleextrakt und Zitronensaft.

4. Servieren

Wasche und halbiere die Trauben. Verteile die Joghurtcreme in Gläser, gib die halbierten Trauben darauf und streue das Granola darüber. Viel Spaß beim Nachbacken, eure Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	589 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	21 g