



Trauben Frühstück

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 6 Portionen

| | |
|---------------------------------------|-------|
| Haferflocken, zart | 300 g |
| Erdnuskerne, 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 |