



FRÜHSTÜCK

# Joghurt mit Johannisbeeren und Granola-Topping

06/2023 | Bildhinweis: Shutterstock

## ZUBEREITUNG



Zu Beginn die Johannisbeeren gut waschen. Dann etwa die Hälfte davon beiseite legen und die andere Hälfte in eine Schale füllen. Hinzu kommen etwa 50 Gramm Haferflocken und der komplette Ziegenjoghurt mit einem Esslöffel Leinöl. Alles gut vermengen.

Für die Zubereitung des Granola-Toppings einfach den Rest der Haferflocken mit den gehackten Haselnüssen und dem Ahornsirup verrühren. Anschließend die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Das Blech in den bei 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben und leicht anrösten lassen, bis der gewünschte Röstgrad erreicht ist.

Im Anschluss das fertige Granola abkühlen lassen und zusammen mit den übrigen Johannisbeeren als Topping auf den zuvor zubereiteten Joghurt drapieren.

## ZUTATEN



- 100 g Johannisbeeren
- 120 g Ziegenjoghurt
- 150 g Haferflocken
- 2 Esslöffel gehackte Haselnüsse
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Esslöffel Leinöl

### Rezeptvariation

Eine andere Variation für ein Granola-Topping wäre zum Beispiel eine Mischung aus Quinoa und Mandeln.

### gesund + aktiv informiert

Die Johannisbeere enthält viele wertvolle Nährstoffe. Besonders bekannt ist sie für ihren hohen Gehalt an Vitamin C. Besonders reich an diesem Vitamin ist die schwarze Johannisbeere.