

Schneller Blaubeer-Granola-Crumble

Zutaten für 4 Portionen:

50 g Hafer- oder Dinkelflocken-
Müsli-Mischung
40 g Nüsse, z. B. Hasel- und
Walnüsse, grob gehackt
3 EL Honig, flüssig
2 EL Rapsöl nach Wahl

1 Pr. Zimt
Salz
1 Zitrone
100 g Blaubeerkonfitüre
450 g Blaubeeren
200 ml Schlagsahne
1-2 TL Zucker (optional)



Und so geht's

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Müsli-flocken mit Nüssen, Honig,
kaltgepresstem Rapsöl, etwas Zimt
und einer Prise Salz gut vermengen.
Den Saft einer Zitrone auspressen
und zusammen mit der Blaubeer-
Konfitüre im Topf aufkochen. Die
Blaubeeren einrühren und alles
zusammen 2 Min. leise köcheln
lassen.

Blaubeerkompott auf die Tassen
aufteilen mit der Müsli-
Nussmischung bedecken. Auf einem
Gitter im Backofen auf der mittleren
Schiene ca. 12 – 15 Min. goldbraun
backen.

Die Sahne (optional mit 1 – 2 TL

Zucker) cremig-steif schlagen und zum warmen Blaubeer-Granola-Crumble servieren.

Copyright: UFOP



ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.