



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de) Tel: 0441 / 390 630-0 Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Fruchtiges Budwig-Granola mit Apfel, Cranberry und Aroniabeere

### Zutaten

2 Esslöffel Honig oder Agavendicksaft  
0.5 Teelöffel Ceylon Zimt  
1.5 Esslöffel Paranüsse  
2 Esslöffel Aroniabeeren  
2 Esslöffel Cranberries  
0.5 Stück(e) Zitronensaft + Zitronenabrieb  
3 Esslöffel Budwig Porridge  
3.5 Esslöffel Kürbiskerne  
3 Esslöffel Linugold®  
1 Kleine(s) Apfel  
3.5 Esslöffel Amaranth (gepufft)  
1 Messerspitze(n) Kardamom  
4.5 Esslöffel Walnüsse

---

**Gesamtzeit:** 50 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 1761 kcal

4 Esslöffel Mandeln

2.5 Esslöffel Braten & Backen

---

## **Zubereitung**

1. Backofen auf 130 °C Umluft vorheizen.
2. Nüsse grob hacken.
3. Zitrone und Apfel waschen.
4. Saft der Zitrone auspressen, Schale abreiben.
5. Den Apfel grob raspeln.
6. Anschließend gehackte Nüsse, Kürbiskerne, Budwig Porridge, gepufften Amaranth, Dr. Budwig Linugold, Aroniabeeren, Cranberries und Zitronensaft sowie Zitronenabrieb und Apfelraspel miteinander vermischen.
7. Dr. Budwig Braten & Backen mit Honig oder Ahornsirup in einem Topf leicht erwärmen bis es flüssig wird, anschließend über die Nuss-Saaten-Frucht-Mischung geben und gründlich vermengen.
8. Im Anschluss die fertige Mischung für 30 - 40 Minuten in den Ofen geben.
9. Danach etwas abkühlen lassen und bspw.
10. noch leicht warm, wahlweise pur mit etwas pflanzlichem Drink, Milch oder als Topping auf einer (veganen) Budwig Creme und frischen Früchten genießen! Das restliche Granola abkühlen lassen, in ein luftdichtes Gefäß umfüllen, an einem kühlen Ort

aufbewahren und innerhalb von 14 Tagen verzehren.