

## Granola Cups mit Joghurt und Früchten

### Zutaten für 6 Stück

- 100 g Haferflocken (zart)
- 1 Banane
- 2 TL Mandelmus
- 3 EL Naturjoghurt
- Obst (nach Saison, z.B. frische Beeren oder Kiwi)



<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 10 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 15 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 25 Minuten

### Zubereitung:

1. Zerdrücke die Banane mit einer Gabel zu Brei. Rühre das Mandelmus dazu. Hebe die Haferflocken unter.
2. Fette deine Muffinform. Verteile die Haferflockenmasse auf 6 Muffinförmchen. Fette ein Glas von außen mit etwas Öl ein und drücke es in die Muffinförmchen. So bilden die Haferflocken kleine Cups.
3. Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor.
4. Backe die Hafer-Cups für 15 Minuten.
5. Lasse sie anschließend etwas abkühlen. Verteile dann gleichmäßig den Naturjoghurt darauf. Schneide das Obst in mundgerechte Stücke und verteile es auf dem Joghurt.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

