



# Granola Cups

Menge	Zutaten
3 Stk	reife <b>Bananen</b>
4-5 EL	<b>Löwenzahnhonig</b>
1,5 Tassen	<b>Haferflocken</b>
½ Tasse	gemahlene(n) <b>Mandeln</b> oder andere Nüsse
2 EL	<b>Kokosraspeln</b>
1 TL	<b>Lebkuchengewürz</b>
1 Stk	<b>Mark einer Vanilleschote</b>
1 Priesse	<b>Salz</b>
	<b>Vanille-Pudding</b> oder <b>Joghurt</b>
	<b>Obst nach Wahl</b>
paar	rosa <b>Pfefferbeeren</b>

## Zubereitung:

1. Bananen mit einer Gabel zerdrücken!  
Mit Honig, Lebkuchengewürz, Salz und einer ausgekratzten Vanilleschote gut vermischen.
2. Haferflocken mit gemahlene(n) Mandeln zur Bananen-Mischung geben.
3. Muffinform mit Backspray gut einfetten.  
Masse in die Formen drücken und sie zu kleinen Schälchen formen.
4. Das Ganze ca. 20 Minuten rasten lassen.  
Inzwischen den Backofen auf 180 C ober und unter Hitze vorheizen.
5. Im vorgeheizten Rohr ca. 20 – 30 Minuten backen.
6. Cups abkühlen lassen und je nach Lust und Laune mit Joghurt oder im meinem Fall mit Vanille-Pudding und Obst befüllen.
7. Zum Dekorieren habe ich genutzt, was gerade mein Garten hergeben hat - Blumen, Beeren...  
Highlight waren meine rosa Pfefferbeeren.  
Mit dem Vanille-Pudding war es eine extravagante, aber sehr schmackhafte Kombination.

***Ich wünsche Euch guten Appetit und lasst es mich unbedingt wissen, wie es euch geschmeckt hat!  
Schreibt mir auch, auf welche andere Art ihr die Cups dekoriert habt.***

***Liebe Grüße eure Lucina***



## Lucina's Tipps:



Statt Löwenzahnhonig könnt ihr gerne auch normalen Honig verwenden.

Statt Honig eignet sich auch perfekt Ahornsirup oder Agavendicksaft.



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und  
guten Appetit!!*

*Eure Lucina Cucina*