

# Granola Vitamin Cups

Knusper, knusper Knäuschen...

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten • Inhaltsstoffe ••••

## Zutaten für 6 Cups:

### Cups:

1 (reife) Banane (ca. 100 g)  
100 g (feine) Haferflocken  
1 TL Zimt  
3 EL Kokosöl  
1 Prise Salz  
1 EL Honig

### Topping:

50 g Mascarpone  
Beeren deiner Wahl wie Blaubeeren, Erdbeeren,  
(tiefgefrorene) Himbeeren



## So geht's:

Den Backofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Banane schälen und mit einer Gabel in einer kleinen Schüssel fein zerdrücken.  
Das Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen und mit den restlichen Zutaten für die Cups zum Bananenmus geben und zu einer homogenen Masse verrühren.

Den Teig in 6 ausgefettete Muffinformen geben, gut andrücken und eine „Cup-Form“ bilden.  
Wer keine Muffinform hat, kann stattdessen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Nester formen.  
Der Rand sollte seitlich etwas hochgezogen werden, damit man die Cups später gut befüllen kann.

Die Cups ca. 15-20 min goldbraun backen.  
Anschließend auskühlen lassen.

Die Cups mit Mascarpone füllen und mit Beeren deiner Wahl dekorieren und genießen ☺

Auch als Schokoladen-Version möglich.  
Einfach 1 EL Kakaopulver  
in die Cup-Mischung geben ☺  
„Leichter“ werden die Cups, wenn man sie mit  
Joghurt statt Mascarpone füllt.

## Nährwertangaben pro Cup:

Protein:	3 g
Kohlenhydrate:	16 g
Fett:	9 g
Kcal:	166