

## Frühstücks Bowl



**Mit ein wenig Haferflocken sowie Chiasamen und Früchten bereitet Ihr Euch einen Smoothie zu, der sättigt und wie ein Müsli gelöffelt werden kann**

Dauer:  
30 Minuten

Arbeitsaufwand:  
leicht

Kalorien:  
255 kcal

vegetarisch

### Zutaten:

- 1 EL Quinoa, gepoppt
- 2 EL Cranberry, getrocknet
- 1 TL Bitterschokolade, geraspelt
- 1 Banane
- 3 EL Wasser
- 3 Dattel
- 1 Apfel
- 150 g Beerenmischung
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Chiasamen

### Zubereitung:

## 1.

Die Beeren waschen. Bei Verwendung von TK-Beeren diese kurz antauen lassen und in den Mixer geben.

## 2.

Die Banane schälen, den Apfel in Spalten schneiden, entkernen und mit den ebenfalls entkernten Datteln in den Mixer zu den Beeren geben.

## 3.

Haferflocken und Chiasamen zusammen mit 3 EL Wasser in den Mixer geben. Ein wenig Obst sollte beiseite gelegt werden, damit wird am Ende die Bowl garniert.

## 4.

Nun wird die Obstmischung zu einem Smoothie püriert, bis die Masse sämig ist und auch möglichst viele Himbeer- und Brombeerkerne zerkleinert werden.

## 5.

Die Smoothie-Bowl kann nun angerichtet werden: Den Smoothie in eine Schüssel geben. Damit die hinzugegebenen Chiasamen noch ein bisschen quellen, kann man diese noch etwa 5 Minuten stehen lassen.

## 6.

Anschließend wird die Smoothie-Bowl mit dem gepopptem Quinoa, den getrockneten Cranberries und dem zur Seite gelegten Obst belegt.

## 7.

Zu guter Letzt noch mit der geriebenen dunklen Schokolade und ein wenig Haferflocken bestreuen.

## 8.

Mix-Teller-Tipp: Ergänzen Sie die Bowl mit 1 EL Naturjoghurt pro Portion.