

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.