

SMOOTHIE BOWL MIT NUSS-CRUNCH



XXXL Lecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 2 Bananen
- 200 g gemischte Nüsse und Kerne (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- 100 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 ml Wasser
- 2 gelbe Pfirsiche
- 2 weiße Pfirsiche
- 300 g Heidelbeeren
- 100 g Himbeeren
- 100 g Brombeeren
- 100 ml Kokosmilch
- 100 g Quark
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Kokosflocken
- 2 EL Chiasamen

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 146 kcal
- 5 g Eiweiß
- 7 g Fett
- 18 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 35 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Bananen schälen, in Stücke schneiden und für mind. 30 Minuten in den Gefrierschrank geben.
2. Inzwischen für das Nusstopping den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Nüsse und Kerne auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 8–10 Minuten rösten.
3. Den braunen Zucker mit dem Salz und 100 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und so lange köcheln lassen, bis eine sirupartige Masse entstanden ist. Die gerösteten Nüsse und Kerne in den Topf geben und zügig unterrühren. Zurück auf das Backpapier geben, glatt streichen und weitere 1–2 Minuten in den Ofen geben. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.
4. Die Früchte und Beeren vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen. Pfirsiche halbieren und vom Kern befreien.
5. Jeweils 1 gelben und weißen Pfirsich, die Hälfte der Heidelbeeren mit der Kokosmilch, dem Quark, den Haferflocken und den angefrorenen Bananen in einen Standmixer geben und sehr fein pürieren.
6. Übrige Pfirsiche in Spalten schneiden. Die karamellisierten Nüsse und Kerne mit einem Messer grob hacken. Smoothie in 4 Schüsseln füllen. Mit den übrigen Beeren, Pfirsichspalten, Kokosflocken, Chiasamen sowie karamellisierten Nüssen garnieren und servieren.



REISER RÄT

Für die Zubereitung der Karamellmasse einen Holzkochlöffel benutzen. Ein Kunststofflöffel könnte schmelzen.

