

SalaRico Smoothie-Bowl



Zutaten für 2 Personen

Für den Smoothie:

- 1 Handvoll SalaRico Salat
- 1 Apfel
- 2 Bananen
- 100 g Heidelbeeren
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 200 ml Milch (alternativ Hafer- oder Mandeldrink)
- Nach Belieben 5-8 Blätter frische Minze

Für das Granola:

- 100 g kernige Haferflocken
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Leinsamen
- 1 Handvoll gehackte Mandeln
- 1 EL Kokosöl
- 3 EL Honig
- 1 TL gemahlener Zimt

Zubereitung:

Den SalaRico waschen und eine Handvoll in einen Standmixer füllen. Den Apfel waschen, in Stücke schneiden und gemeinsam mit den Bananen und den Heidelbeeren in den Mixer geben und alles gut zerkleinern. Honig, Milch und nach Geschmack Minze hinzugeben und erneut gut durchmischen.

Den Ofen auf 150 Grad (Umluft) vorheizen. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Mandeln und Leinsamen in einer großen Schüssel vermengen. Das Kokosöl, den Honig und den gemahlene Zimt in einem Topf unter Rühren erhitzen. Die Haferflockenmischung in den Topf geben und alles gut vermengen.

Die Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen auf der unteren Schiene 10 bis 15 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit die Masse durchmischen, damit die Mischung gleichmäßig braun wird. Anschließend auf dem Blech abkühlen lassen.

Den Smoothie in Schalen füllen und die Bowls jeweils mit einem Viertel der Müslimischung garnieren. Tipp: Den Rest des Granolas kannst Du für Deine nächste Bowl in einem Einmachglas aufbewahren.

Guten Appetit!



Rezepte aus der Behr Küche