



Frühstücks-Bowl mit Açai & selbstgemachtem Granola



Zutaten

Für das Granola:

100 g	Kokosraspeln
50 g	Kokosflocken
4 EL	Ahornsirup
200 g	feine Haferflocken
1 große Prise	Salz
3 EL	Kokosöl
1 große Prise	Zimt
100 g	Mandelstifte

Für die Bowl:

4 EL	Açai-Püree
4	Erdbeeren
3 EL	Honig
20 g	Schokotropfen
1 EL	Mandelmus
1/2	Banane
400 g	Joghurt
40 g	Blaubeeren
40 g	Himbeeren
1 Zweig	frische Minze

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2474 kJ, 592 kcal, 66,8 g Kohlenhydrate, 15,27 g Eiweiß, 31,7 g Fett, 52,5 mg Cholesterin, 7,47 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € € €



Zubereitung

Kennst du schon das Super-Food Açai? Açai sind die Früchte der Kohlpalme. Sie werden oft als Super-Food bezeichnet, da sie durch ihre vielen Antioxidantien als besonders gesund gelten. Wir wollten Açai natürlich unbedingt probieren und haben damit eine super leckere und schnelle Açai Bowl mit selbstgemachtem Granola zubereitet. Für die Açai Bowl vermischt du einfach etwas Açai-Püree mit Joghurt, Mandelmus und etwas Honig und gibst es in eine Bowl. Als Topping für die Açai Bowl kannst du natürlich kreativ werden und wählen was dir am besten schmeckt. Wir haben ein knuspriges Kokos-Granola gemacht, das sich auch super leicht aufheben und in anderen Kombinationen verwenden lässt. Zusätzlich zu unserem Granola toppen wir unsere Açai Bowl mit frischen Beeren, Schokotropfen, Banane und Minze. Probiere die sommerliche Açai Bowl entweder zum Frühstück, oder als Snack für Zwischendurch unbedingt mal aus! So schnell geht's:

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 160 Grad Umluft vor und legst ein Backblech mit Backpapier aus. Dann das Kokosöl zusammen mit dem Ahornsirup in einem kleinen Topf auf niedriger Stufe schmelzen lassen.

Step 2:

Die flüssige Masse mit den Kokosflocken, den Kokosraspeln, den Mandeln, den Haferflocken, dem Zimt und etwas Salz vermischen und auf dem Backpapier verteilen. Im Ofen für ca. 18 Minuten rösten. Zwischendurch rührst du es einmal um und lässt es anschließend abkühlen.

Step 3:

Für die Bowl gibst du den Joghurt zusammen mit einem Esslöffel Mandelmus, drei Esslöffel Honig und vier Esslöffel Açai-Püree in einen Mixer und mixt es gut durch. Das Ganze gibst du dann in zwei Schälchen.

Step 4:

Nun kannst du die Bowl dekorieren. Dazu die Banane in Scheiben schneiden und die Erdbeeren vierteln. Nun verteilst du alle Früchte und die Schokotropfen sowie jeweils mit ein bis zwei Esslöffel des Granolas hübsch auf der Bowl. Zum Schluss mit Minzblättchen dekorieren.