

Rezept

# Apfel-Bowl mit Buttermilch und Streuseln

Ein Rezept von Apfel-Bowl mit Buttermilch und Streuseln, am 23.04.2024

## Zutaten

### Für die Streusel

50 g	Walnusskerne	1 EL	Kokosöl
100 g	kernige Dinkelflocken	3 EL	Leinsamen
2 EL	Apfeldicksaft		

### Für die Bowl

300 g	Möhren	4	Äpfel (z. B. Elstar; ca. 600 g)
100 g	Sanddornfruchtsauce mit Honig (Bioladen)	500 g	Buttermilch

### Für das Topping

40 g Apfelchips

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 15 g F, 8 g EW, 52 g KH

## Zubereitung

1. Die Walnusskerne grob hacken. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Nüsse, Dinkelflocken und Leinsamen darin bei mittlerer Hitze unter Wenden in 3-4 Min. goldbraun rösten. Den Apfeldicksaft untermischen. Die Flockenmischung unter Rühren kurz weiterrösten, dann auf einen Bogen Backpapier geben und abkühlen lassen.
2. Die Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhrenwürfel in einem Topf mit 3 EL Wasser in 7-8 Min. weich dünsten. Die Äpfel waschen, vierteln, von Kerngehäusen befreien und klein schneiden. Äpfel- und Möhrenstücke mit der Sanddornsauce und der Buttermilch in einem Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Die Apfelchips nach Belieben grob zerbröseln oder ganz lassen. Den Smoothie auf Bowls verteilen. Die Nussstreusel und die Apfelchips darauf anrichten. Sofort servieren.