

Rezept

Apfel-Brombeer-Bowl

Ein Rezept von Apfel-Brombeer-Bowl, am 09.09.2024

Zutaten

160 g TK-Brombeeren	160 g Apfelmus (Glas)
4 EL feine Haferflocken	2 Bananen
50 g Brombeeren	1 Apfel
4 EL gepuffter Amaranth	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 4 g F, 6 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Die tiefgekühlten Brombeeren in ca. 1 Std. nicht ganz auftauen lassen, dann mit dem Apfelmus und den Haferflocken in einen Standmixer geben. 1 Banane schälen, grob zerteilen und ebenfalls in den Mixer geben. Alles zu einem feinen Fruchtmus pürieren. Das Mus auf Schalen verteilen.
2. Die frischen Brombeeren waschen und trocken tupfen. Den Apfel waschen und auf einer Reibe bis zum Kerngehäuse grob raspeln. Die übrige Banane schälen und in Scheiben schneiden. Alles mit dem Amaranth auf dem Fruchtmus anrichten.