

Rezept

Carrot-Cake-Bowl

Ein Rezept von Carrot-Cake-Bowl, am 29.05.2023

Zutaten

160 g Haferflocken	4 EL gemahlene Erdmandeln (ersatzweise Mandeln)
3 EL Ahornsirup	200 g Möhren
50 g Rosinen	2 Äpfel (à ca. 200 g)
500 g vegane Skyralternative	1 TL Zimtpulver
½ TL gemahlener Kardamom	Salz
60 g Walnusskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 19 g F, 17 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Haferflocken mit Erdmandeln, 250 ml Wasser und 1 EL Ahornsirup in einer Schüssel verrühren und einige Minuten quellen lassen.
2. Währenddessen die Möhren putzen, schälen und auf der Küchenreibe fein raspeln. Die Raspel mit den Rosinen vermischen. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln.
3. Die Skyralternative mit Zimt, Kardamom, 1 Prise Salz und dem restlichen Sirup glatt rühren. Die Walnusskerne grob hacken.
4. Die Haferflockenmischung in die Bowls geben. Möhren-Rosinen-Mix auf einer Hälfte verteilen, auf der anderen Hälfte zu je einem Viertel die Äpfel und den Skyr anrichten. Mit Walnusskernen garniert servieren oder über Nacht abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.