

Rezept

Chia-Bowl mit Granatapfel

Ein Rezept von Chia-Bowl mit Granatapfel, am 27.04.2024

Zutaten

250 g ungesüßter Mandeldrink	10 g Mandelmus (2 TL)
1/2 TL Zimtpulver	30 g Chia-Samen
1/2 Granatapfel (ca. 150 g)	1/2 kleine Papaya (ca. 200 g)
50 g Heidelbeeren	50 g Himbeeren
100 g Joghurt	20 g feine Haferflocken
5 g Ahornsirup (1 TL)	2 EL Mandelblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 20 g F, 12 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Den Mandeldrink mit dem Mandelmus und dem Zimtpulver im Mixtopf 10 Sek. / Stufe 1-4 stufenweise ansteigend glatt rühren. Chia-Samen 5 Sek. / Stufe 2 einrühren und etwas quellen lassen.
2. Inzwischen die Kerne mit einem Löffelstiel aus der Granatapfelhälfte lösen. Die Papayahälfte schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Heidelbeeren waschen.
3. Die Chia-Mischung erneut 5 Sek. / Stufe 3 rühren und umfüllen. Den Mixtopf grob säubern. Himbeeren vorsichtig waschen und im Mixtopf mit Joghurt, Haferflocken und Ahornsirup 10 Sek. / Stufe 5 mischen.
4. Den Himbeerjoghurt in zwei Gläser oder Schälchen geben. Die Chia-Mischung darauf verteilen und jeweils mit den Granatapfelkernen, Papayastücken und Heidelbeeren garnieren. Chia-Bowl mit den Mandelblättchen bestreuen und sofort servieren.