

Rezept

# Frühstück to go: Green Smoothie, Baked Oatmeal und Smoothie Bowl

Ein Rezept von Frühstück to go: Green Smoothie, Baked Oatmeal und Smoothie Bowl, am 20.04.2024

## Zutaten

### Für die Baked Oatmeal:

<b>40 g</b> Walnusskerne	<b>½</b> großer Apfel
<b>100 g</b> Haferflocken	<b>2 gehäufte EL</b> Apfelmus
<b>50 ml</b> Milch	<b>1</b> Ei
<b>1 EL</b> Öl	<b>½ TL</b> Zimtpulver
<b>2 EL</b> Agavendicksaft	<b>150 g</b> Vanille-Joghurt (nach Belieben)

### Für den Smoothie:

<b>½</b> großer Apfel	<b>1</b> Banane
<b>2 Handvoll</b> Baby-Spinat (alternativ Feldsalat oder Grünkohl; ersatzweise 1 TL Nussmus)	

### Für die Smoothie-Bowl:

<b>1</b> Banane	<b>2 EL</b> Haferflocken
<b>150 g</b> Joghurt (ersatzweise Vanillejoghurt)	<b>1 TL</b> Kakaopulver
gehackte Nüsse, Rosinen, Chiasamen, Obststückchen (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 16 g F, 12 g EW, 47 g KH

## Zubereitung

1. Für die Baked Oatmeal den Backofen auf 180° vorheizen. Eine kleine Auflaufform (ca. 20 × 20 cm) mit Backpapier auslegen. Die Walnusskerne fein hacken. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und eine Hälfte in 1 cm große Würfel schneiden. Die Walnüsse in einer Schüssel mit Apfelstückchen, Haferflocken, Apfelmus, Milch, Ei, Öl, Zimt und Agavendicksaft mischen. Die Mischung in der Auflaufform verteilen und im Backofen (Mitte) in ca. 25 Minuten knusprig backen.
2. Inzwischen für den Smoothie den Apfel schälen und grob würfeln. Die Banane schälen und ebenfalls grob würfeln. Apfel und Banane mit 100 ml Wasser im Mixer fein pürieren. Das Grünzeug verlesen, waschen, trocken schütteln und mitmischen oder das Nussmus untermischen. Den Smoothie in ein Schraubglas füllen (Portion 1).

3. Für die Smoothie-Bowl die Banane schälen, grob würfeln und mit Haferflocken, Joghurt und Kakao im Mixer cremig pürieren. Die Mischung in eine Box füllen (Portion 2). Nach Belieben mit Nüssen, Rosinen, Chiasamen und Obststückchen bestreuen.
- 
4. Die Baked Oatmeal in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen (Portion 3 und 4). Nach Belieben Vanillejoghurt dazu genießen.