

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:

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

Für den Smoothie:

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

Für die Smoothie-Bowl:

1 Banane	2 EL Haferflocken
150 g Joghurt (ersatzweise Vanillejoghurt)	1 TL 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 mitmixen oder das Nussmus untermixen. 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.