

Rezept

Hafer-Pistazien-Bowl

Ein Rezept von Hafer-Pistazien-Bowl, am 29.05.2023

Zutaten

600 ml Haferdrink	150 g Hafer-Porridge-Mischung
1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille	2 Nektarinen
100 g Rote Johannisbeeren	16 Physalis
60 g Pistazienkerne (geröstet)	6 EL gepuffter Amarant
2 EL Pistaziencreme	2 EL geschrot. Hanfsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 19 g F, 25 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Den Haferdrink in einem kleinen Topf aufkochen, die Porridge-Mischung und die Vanille einrühren und alles einmal aufkochen. Den Porridge vom Herd nehmen und ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Nektarinen waschen, halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in dünne Spalten schneiden. Johannisbeeren am Stiel waschen und sehr gut abtropfen lassen. Die Physalis aus den Blättern lösen und halbieren. Die Pistazien grob hacken.

3. Den Porridge in Bowls verteilen. Die Nektarinspalten obenauf geben, auffächern und je 1 ½ EL Amarant, 25 g Johannisbeeren in Rispen und 4 Physalishälften nebeneinander darauf anrichten. Mit Pistazienmus, gehackten Pistazien und Hanfsamen garnieren.