Rezept

Knusprige Hirse-Bowl mit Aprikosen

Ein Rezept von Knusprige Hirse-Bowl mit Aprikosen, am 24.04.2024

Zutaten

2	große Bananen
4 EL	Chia-Samen
100 g	Weizenkleie
8	Soft-Aprikosen
50 g	Haferflocken (nach Belieben zart oder kernig)
600 ml	Hirsedrink (ersatzweise ungesüßter Mandeldrink)
½ TL	gemahlene Vanille
8	Datteln
2 Scheiben	Knäckebrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 7 g F, 10 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Diese mit Hirsedrink, Chia-Samen und Vanille im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Weizenkleie einrühren und den Mix auf Bowls verteilen.

2. Die Datteln längs aufschneiden, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Die Aprikosen gleichfalls klein würfeln. Das Knäckebrot in einen Gefrierbeutel geben. Mit einem Nudelholz über das Knäckebrot walzen, bis es in ca. 1 cm große Stücke zerbrochen ist.

3. Knäckebrotstücke und Haferflocken mittig in einem Streifen auf der Bowl verteilen. Aprikosen- und Dattelwürfel daneben anrichten.