

Rezept

Maronen-Apfel-Bowl mit Cranberrys

Ein Rezept von Maronen-Apfel-Bowl mit Cranberrys, am 14.12.2025

Zutaten

50 g	gemischte Getreideflocken	2 EL	Mandelstifte
1	kleiner Apfel (mit grüner Schale)	1 EL	Zitronensaft
150 g	geschälte gegarte Maronen (Esskastanien; z. B. vakuumverpackt)	100 ml	Pflanzendrink (z. B. Hafer oder Mandel)
2 EL	getrocknete Cranberries	2 EL	Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 405 kcal, 9 g F, 10 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Die Getreideflocken in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie angenehm duften. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Mandelstifte in der Pfanne ebenfalls kurz rösten und dann beiseitestellen.
2. Den Apfel waschen, gut abreiben, vierteln und entkernen. Die Viertel in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.
3. Die Maronen mit dem Pflanzendrink und dem Ahornsirup im Mixer oder mit dem Pürierstab in einem hohen Rührbecher pürieren. Die Mischung auf zwei Schalen verteilen. Die Getreideflocken, die Mandelstifte, die Apfelscheiben und die Cranberrys daraufgeben.