Rezept

Schokoladige Kokos-Früchte-Bowl

Ein Rezept von Schokoladige Kokos-Früchte-Bowl, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	Sechskorn-Mischung
4	Mandarinen
400 g	Kokos-Joghurt
2 EL	Kokosöl
60 g	Zartbitter-Schokolade
2	Äpfel
2	Bananen
2 EL	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 23 g F, 13 g EW, 80 g KH

Zubereitung

1. Die Sechskorn-Mischung in einer Getreidemühle, dem Blitzhacker oder einer Kaffeemühle grob schroten. Getreideschrot in eine Schüssel geben und mit 300 ml Wasser verrühren. Die Schüssel abdecken und bei Raumtemperatur 12 Std. stehen lassen. Die Zartbitter-Schokolade grob raspeln.

2. Mandarinen schälen und in Segmente teilen. Die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Einen Apfel fein reiben und unter das Frischkornmüsli rühren. Den anderen Apfel quer in dünne Scheiben schneiden. Das Frischkornmüsli auf Bowls verteilen. Jeweils 100 g Kokosjoghurt dazu geben.

3. Bananen schälen, quer halbieren und die Hälften waagerecht durchschneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bananenstücke darin pro Seite ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze braten. Den Honig dazugeben und durch Schwenken in der Pfanne verteilen. Die Bananen mit dem Honig glasieren.

4. Je zwei Bananenhälften in die Bowls geben und mit den Mandarinen, Apfelscheiben und Schokoraspeln garnieren.