

Rezept

# Süße Blumenkohl-Bowl

Ein Rezept von Süße Blumenkohl-Bowl, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1,1 kg</b> Blumenkohl	<b>80 g</b> getr. Datteln (entsteint)
<b>1 l</b> Mandeldrink	<b>1 TL</b> Zimtpulver
<b>4 EL</b> Kakaopulver	<b>50 g</b> Proteinpulver (geschmacksneutral)
<b>4 EL</b> gemischte Nusskerne	<b>4</b> Aprikosen
<b>2</b> Bananen	<b>4 TL</b> Leinöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 29 g F, 20 g EW, 48 g KH

## Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in grobe Stücke zerteilen. Die Stücke im Hochleistungsmixer auf Reiskorngröße zerkleinern oder mit einem Messer sehr klein hacken.
2. Den klein gehackten Blumenkohl in einen großen Topf geben. Die Datteln in Würfel schneiden und hinzufügen, dann den Mandeldrink angießen und einmal aufkochen lassen. Zimt- und Kakaopulver mit einem Schneebesen unterrühren. Alles ca. 15 Min. bei kleinster Hitze sanft köcheln lassen, dann mit dem Pürierstab cremig-fein pürieren. Zuletzt das Proteinpulver unterrühren. Den Brei auf die Bowls verteilen.
3. Inzwischen die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie beginnen zu duften. Herausnehmen und grob hacken.
4. Die Aprikosen waschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Das Obst auf dem Blumenkohl-Dattel-Brei anrichten. Das Leinöl darüberträufeln und alles mit den gerösteten Nüssen bestreuen. Die Bowls warm servieren.