

Rezept

# Süße Blumenkohl-Bowl

Ein Rezept von Süße Blumenkohl-Bowl, am 01.10.2023

## 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.