

Rezept

Süße Smoothie-Bowl mit Hafer-Kokos-Crunch

Ein Rezept von Süße Smoothie-Bowl mit Hafer-Kokos-Crunch, am 25.04.2024

Zutaten

Für den Crunch

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 2 TL Sonnenblumenöl | 1 1/2 EL Agavendicksaft |
| 2 EL Mandelstifte | 2 EL Haferflocken |
| 2 EL Kokoschips | |

Für den Smoothie

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 4 Pfirsiche (mit gelbem Fruchtfleisch) | 1 kleine Banane |
| 3 EL Zitronensaft | gemahlene Kurkuma |
| 1 Stück Ingwer (ca. 1,5 cm lang) | 2 EL Kokoschips |
| 2 EL Agavendicksaft | 200 g Kokos-Joghurtalternative |

Ausserdem

- 1 Handvoll** Himbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal, 43 g F, 9 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Für den Crunch das Sonnenblumenöl mit dem Agavendicksaft in eine kleine Pfanne geben. Die Mandelstifte und Haferflocken dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. goldbraun rösten. Dann die Kokoschips dazugeben, unterrühren und mitrösten. Crunch auf einen Bogen Backpapier geben und abkühlen lassen.
2. Die Pfirsiche gründlich waschen oder schälen und längs halbieren. Steine herauslösen. Eine schöne Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die übrigen Hälften grob zerkleinern und in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben.
3. Die Banane schälen, ein ca. 3 cm langes Stück aus der Mitte herausschneiden und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und beiseitelegen. Die übrigen Bananenstücke zu den Pfirsichstücken in den Rührbecher oder Mixer geben, restlichen Zitronensaft und 1 kräftige Prise Kurkuma dazugeben. Ingwer schälen und dazureiben. Die Kokoschips und den Dicksaft dazugeben. Alles mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Dann den Kokosjoghurt unterrühren, aber nicht untermixen.
4. Smoothie abschmecken und auf zwei Schalen verteilen. Den Crunch auseinanderbrechen und auf den Smoothies anrichten, daneben die Bananenscheibchen legen. Die beiseitegelegten Pfirsichscheiben daneben anrichten. Die Beeren vorsichtig waschen, trocken tupfen und ebenfalls auf die Smoothies geben. Die Bowls sofort genießen.