

Rezept

Vegane Kokos-Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Vegane Kokos-Smoothie-Bowl, am 25.05.2024

Zutaten

4 EL Cashewkerne	4 EL Walnusskerne
4 EL zarte 5-Korn-Flocken	4 EL Kokoschips
600 g Kokos-Joghurt (ungesüßt)	200 g Himbeeren
200 g Heidelbeeren	2 EL Ahornsirup
2 EL Limettensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 24 g F, 11 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Cashew- und Walnusskerne grob hacken. Die Nüsse mit Flocken und Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen den Joghurt gut durchrühren und in Bowls verteilen.
2. Himbeeren und Heidelbeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Von den Beeren etwa ein Drittel zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen Beeren mit Ahornsirup und Limettensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Fruchtpüree nach Belieben durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zurückzubehalten.
3. Das Püree mittig als Längsstreifen auf den Joghurt geben und mit einem Löffelstiel zu einer Seite hin spiralförmig verziehen. Die Smoothie-Bowl mit der Flocken-Nuss-Mischung bestreuen und mit den beiseitegelegten Beeren garniert servieren.