

REZEPT FÜR SMOOTHIE-BOWL MIT FRUCHTMIX | SWEETFAMILY



SMOOTHIE-BOWL MIT FRUCHTMIX

Schwierigkeitsgrad: normal

für 4 Portionen | 25 Min. | plus Zeit zum Quellen

ZUTATEN

- 150 g** zarte Haferflocken
- 100 g** SweetFamily Bio-Zucker
- 600 ml** Milch
- 60 g** Kürbiskerne
- 250 g** Himbeeren (frisch oder TK)
- 1** Orange
- 1** großer Apfel (ca. 175 g)
- 2** Bananen (ca. 300 g)

ZUBEREITUNG

531

Kcal

pro Portion

16

Gramm

Eiweiß

76

Gramm

Kohlenhydrate

15

Gramm

Fett

1. Haferflocken und 40 g Zucker mischen und auf 4 Schalen verteilen. Mit je 150 ml Milch verrühren und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Auf einen Teller geben. Übrigen Zucker und 2 EL Wasser in die Pfanne geben und darin erhitzen, bis der Zucker karamellisiert. Kürbiskerne wieder zufügen, darin wenden und möglichst großflächig auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Abkühlen lassen, dann grob zerbrechen und in eine luftdicht schließende Dose geben.

3. Vor dem Frühstück frische Himbeeren verlesen, gefrorene nach Belieben antauen lassen. Orange und Apfel schälen, vierteln und entkernen. Bananen schälen, ½ Banane für die Garnierung in dünne Scheiben schneiden. Übrige Banane mit Orange, Apfel und 125 g Himbeeren zu einem glatten Smoothie pürieren. Auf den Overnight Oats verteilen und mit übrigen Himbeeren, Bananenscheiben und karamellisierten Kürbiskernen toppen.