



Grüne Smoothie-Bowl mit selbst gemachtem Granola

Zeit gesamt
1h 40minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, kernig	200 g
Agavendicksaft	6 EL
Erdnussbutter	4 EL
Sonnenblumenkerne	2 EL
Zimt	
Babyspinat	250 g
Äpfel, rot	3 St.
Salatgurken	1 St.
Bananen	2 St.
Zitronen	1 St.
Haferdrink	200 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, SILVERCREST Standmixer

1. Für das Granola den Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Haferflocken, Agavendicksaft, Erdnussbutter, Sonnenblumenkerne und Zimt in einer Schüssel vermischen, bis alle Haferflocken und Kerne mit Erdnussbutter und Dicksaft überzogen sind. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 10–15 Min. goldbraun backen. Während des Backens zweimal umrühren. Anschließend auskühlen lassen, damit das Granola knusprig wird.

2. Für die Smoothie-Bowl den Spinat waschen, trocken schleudern und verlesen. Einige kleine Blätter zum Garnieren beiseitelegen, übrigen Spinat in einen Mixer geben. Äpfel und Gurke waschen. Äpfel vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Von der Gurke die Enden abschneiden. 2 Apfelfiertel zum Garnieren beiseitelegen, restliche Viertel und die Gurke in Stücke schneiden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen. Zitronensaft, Haferdrink und übrige vorbereitete Zutaten zum Spinat geben und auf hoher Stufe mixen, bis eine sehr dicke und cremige Konsistenz entstanden ist. Gegebenenfalls mit dem Stößel nachhelfen und nur bei Bedarf noch etwas Wasser oder zusätzlichen Haferdrink hinzufügen (die Bowl soll dicker sein als ein Trink-Smoothie).

3. Die cremige grüne Masse auf vier Schüsseln verteilen. Die Smoothie-Bowls großzügig mit dem selbst gemachten Granola bestreuen. Die übrigen Apfelfiertel in sehr dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den übrigen Spinatblättern auf die Bowl legen. Weitere Toppings wie frische Beeren, Kokosraspel oder Chiasamen passen hervorragend.

Guten Appetit!

Tipp: Lass das Granola nach dem Backen vollständig auskühlen! In einem luftdicht verschließbaren Glas oder einer Dose an einem trockenen Ort hält sich dein selbst gemachtes Granola mindestens 2 Wochen knusprig und frisch. Perfekt zum Vorbacken!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	529 kcal
Kohlenhydrate	94 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	12 g