Paleo-Frühstücksbowl

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Heidelbeeren, frisch	200 g
Mandeldrink	200 ml
Honig	1 EL
Chia-Samen	4 EL
Äpfel, grün	2 St.
Himbeeren, frisch	200 g
Haselnusskerne, ganz	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. In einem hohen Gefäß Bananen, Heidelbeeren, Mandeldrink und Honig zu einer glatten Masse pürieren. Chia-Samen unter die Masse geben und ca. 15 Min. quellen lassen. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden.

2. Eine Pfanne fettfrei auf hoher Stufe erhitzen und Nüsse darin ca. 2 Min. rösten. Anschließend abkühlen lassen und grob hacken.

3. Fruchtpüree auf Schälchen verteilen und nach Belieben mit Äpfeln, Himbeeren und Haselnüssen garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp:
Das Topping für die Frühstücksbowl kannst du nach deinen Vorlieben oder Saison anpassen, zum Beispiel mit Erdbeeren, Birnen, Mandeln oder Walnüssen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	310 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	10 g