

Rezepte > Frühstück

Paleo-Frühstücksbowl

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min





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, SILVERCREST Stabmixer/ 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