



Smoothie Bowl mit Granola

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Haferflocken, kernig	300 g
Haselnuskerne, ganz	75 g
Walnüsse	75 g
Leinsamen, ganz	25 g
Sonnenblumenkerne	25 g
Zimt	
Salz	
Agavendicksaft	10 EL
Öl	25 ml
Bananen	1.5 St.
Himbeeren	100 g
Haferflocken, zart	10 g
Skyr, natur	200 g
Sojadrink	50 ml
Passionsfrucht	1 St.
Heidelbeeren	20 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Küchenmaschine

1. Für das Granola Haferflocken, Haselnuskerne, Walnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und 1 Prise Zimt und Salz in einer Schüssel zusammenmischen. Agavendicksaft und Öl hinzugeben und alles sehr gut vermengen. Es sollte im Idealfall an jeder Flocke und an jeder Nuss ein wenig Öl und ein wenig Dicksaft kleben.
2. Das Ganze anschließend gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und für 20–30 Min. (je nach Zutaten) in den auf 180 °C (Umluft) vorgeheizten Backofen geben. Zwischendurch Granola auf jeden Fall einmal wenden. Anschließend Granola auf dem Backblech abkühlen und aushärten lassen. Ausgekühlt in eine luftdichte Dose füllen.
3. 1 Banane, 80 g Himbeeren, zarte Haferflocken und Skyr in einen Mixer geben und fein mixen. Dann mit Banane, Passionsfrucht und Beeren garnieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Ideal auch als Meal Prep. Das Granola ergibt ungefähr 10 Portionen und lohnt sich auf Vorrat zu machen.

Die 3 Key Facts:

1. Du kannst das Granola nach deinen Wünschen und Lieblingszutaten zubereiten.
2. Eiweiß- und ballaststoffreich
3. Macht lange satt

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 3351 kcal

Kohlenhydrate 382 g

Eiweiß 114 g

Ballaststoffe 39 g

Fette 160 g
