

Guaven-Smoothie-Bowl mit Heidelbeeren

Zutaten für 4 Personen:

25 g Kokoschips
30 g Mandelkerne mit Haut
2 Guaven
1 Birne
300 g tiefgefrorene Heidelbeeren
6 getrocknete Datteln
70 g Haferflocken
1 TL gemahlener Zimt
300 ml Weihenstephan Frische Milch (3,5 % Fett)
4 Kumquats
20 g getrocknete Cranberries

Zubereitung:

1. Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mandeln grob hacken. Guaven vierteln, das Fruchtfleisch herauslösen und grob würfeln. Birne waschen, vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Birnenwürfel, Guave, Heidelbeeren, Datteln, Haferflocken, Zimt und Milch in einem Universal-Zerkleinerer pürieren.

2. Kumquats waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Smoothie in Schalen anrichten. Mit Kumquatscheiben, Kokoschips, Mandeln und Cranberries belegen.

Pro Portion ca. 400 kcal, 9 g E, 11 g F, 55 g KH

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Niveau: einfach

Weihenstephan by House of Food, Hamburg