



  
FAIR TRADE

Rezept

# Smoothie Bowl mit selbstgemachtem Granola

# Smoothie Bowl

## mit selbstgemachtem Granola



2-3 Smoothie Bowls,  
reichlich Granola



ca. 40 Min.

### ZUTATEN

Für das Granola:

250 g	5-Kornflocken
250 g	Haferflöckli
120 g	Mandeln
100 g	Haselnüsse
150 g	Cashewkerne
100 g	Omega Kerne-Mix
2 Prisen	Salz
120 g	Sonnenblumenöl
150 g	Birnel (alternativ Agavendicksaft oder Ahornsirup)
200 g	Datteln
1/2 TL	Zimtpulver

Für die Smoothiebowl:

Werkzeug: 1 Foodprozessor, Küchengerät mit Knet-/Mahlmesser oder Hochleistungsmixer

500 g	gefrorene Früchte (z.B. 300g gefrorene Erdbeeren und 200g gefrorene Banaens- stücke)
100 - 400 ml	pflanzliche Milch (z.B. Kokosmilch oder Mandelmilch)

\*Produkte aus dem claro Sortiment

### ZUBEREITUNG

1) Den Ofen vorheizen auf 160 Grad Celsius, Umluft. Ein Backblech mit Backpapier belegen und bereitstellen.

2) Alle Zutaten für das Granola bis auf das Öl, Birnel und Datteln in einer grossen Schüssel vermengen. Dann Birnel und Sonnenblumenöl dazugeben und alles gut vermengen sodass alle Zutaten in der Schüssel möglichst feucht sind. Die Hälfte der Granolamasse auf dem Backblech verteilen.

3) Das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und 10 Minuten knusprig backen. Dann die Tür öffnen, das Blech leicht herausziehen und mit einem Pfannenheber das Granola auf dem Blech etwas wenden. Erneut in den Ofen schieben für weitere 5-10 Minuten bis das Granola schön goldig-braun ist aber noch nicht verbrannt. Dann das geröstete Granola in eine weitere Grosse Schüssel geben und mit dem zweiten Teil der Granolamasse den Backvorgang wiederholen. Dann die zweite Portion Granola mit der ersten vermengen.

4) Die Datteln in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Zimtpulver zu dem Granola geben und alles gut vermengen.

5) Um die Smoothiebowl zuzubereiten wird ein Hochleistungsmixer oder Foodprozessor benötigt. Die gefrorenen Früchte zusammen mit der pflanzlichen Milch in den Mixer geben und solange pürieren bis eine geschmeidige Masse mit der Konsistenz von Eiscreme erreicht ist. Je nach Mixer wird mehr oder weniger Flüssigkeit benötigt.

6) Zwei oder drei Smoothiebowls anrichten mit der Fruchtmasse als Basis und dem Granola sowie frisch geschnittenen Früchten als Toppings. Guten Appetit!

### TIPP

Das Granola lässt sich in einem Schraubglas gut für mehrere Wochen aufbewahren und ist ein tolles Geschenk!