

Kokos-Smoothie-Bowl mit Quinoa Crispies und Drachenfrucht

VORBEREITEN

60
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



bisschen nach Kokos und ein großes bisschen nach Fernweh und Reisefieber. Zum Abhauen gut!

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Für die Quinoa Crispies Mandeln und Cashewkerne grob hacken, Kokosöl schmelzen. Alle Zutaten miteinander vermischen und auf die Backbleche geben. Im heißen Ofen 35-50 Minuten backen, auskühlen lassen.

- 3 -

Für den Smoothie alle Zutaten mit einem Hochleistungsmixer zu einer cremigen Masse verrühren. In eine Schüssel geben und mit Drachenfrucht und Quinoa Crispies garnieren.

Zutaten für 1 Portion

Für den Smoothie

25 g Haferflocken
250 ml Kokosmilch
1 Esslöffel Chia-Samen
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Prise(n) Salz
1/2 Banane

Für die Quinoa Crispies

650 g gekochter Quinoa
125 g Mandeln
60 g Cashewkerne
75 g Sesam
50 g Leinsamen
225 g Honig
60 ml Kokosöl
1 Esslöffel Vanilleextrakt
1 Prise(n) Salz

Für das Topping

Drachenfrucht

Kennst du diese Werbung - die an einem strahlend weißen Sandstrand vor türkisblauem Wasser gedreht wird? Genauso schmeckt diese Smoothie Bowl. Ein kleines