

## Smoothie Bowl mit goldener Kiwi und Granola

VORBEREITEN

20  
Min.

RUHEN

120  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



Smoothie schlürfen war gestern. Ab heute wird gelöffelt! Denn diese fröhliche **Smoothie Bowl mit goldener Kiwi** lässt Frühstücksherzen höherschlagen. Füll den gelben Smoothie aus gefrorenen **Zespri™ SunGold™ Kiwis**, Banane, Mandelmilch und Cashewkernen in Schüsseln statt ins Glas. Dann fehlt nur noch ein gesundes Topping für deine fruchtige Bowl. Selbstgemachtes Granola, geröstete Cashewkerne und Quinoa kommen da gerade Recht. Für die **Extraportion Vitamine** sorgen **süß-saftige Scheiben der goldenen Kiwi**, die Morgenmuffel und Frühaufsteher am Morgen zum Strahlen bringen.

- 1 -

Am Vortag: Für den Smoothie Cashewkerne mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen. Banane und Kiwis schälen, klein schneiden und einfrieren.

- 2 -

Am Vortag: Für das Granola Backofen auf 160 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Kokosöl schmelzen und zusammen mit allen anderen Zutaten verrühren. Gleichmäßig auf einer Hälfte des Backblechs verteilen. Zum Garnieren Cashewkerne mit Ahornsirup vermengen und auf der anderen Hälfte des Backblechs verteilen. Alles im heißen Ofen backen, Cashewkerne nach ca. 10 Minuten, wenn sie goldgelb gebräunt sind, herausnehmen. Granola ca. 5 Minuten weiterbacken und im Anschluss ebenfalls auskühlen lassen.

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Smoothie

- 50 g Cashewkerne
- 1 Banane (möglichst reif)
- 4 Zespri™ SunGold™ Kiwis
- 500 ml Mandelmilch (oder andere Pflanzenmilch)
- 1 Teelöffel Agavendicksaft

#### Für das Granola

- 20 g Mandeln
- 20 g Pistazien
- 10 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Haferflocken
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1/4 Teelöffel Zimt

#### Zum Garnieren

- 50 g Cashewkerne
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 2 Esslöffel gepuffter Quinoa
- 1 Zespri™ SunGold™ Kiwi

#### Besonderes Zubehör

- Hochleistungsmixer

## Smoothie Bowl mit goldener Kiwi und Granola



- 3 -

Für den Smoothie Cashewkerne abgießen und zusammen mit gefrorener Banane und Kiwi sowie restlichen Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu einem cremigen Smoothie pürieren.



- 4 -

Zum Garnieren Kiwis in Scheiben schneiden. Smoothie auf Schüsseln verteilen und mit Kiwischeiben, Granola, gebackenen Cashewkernen und gepufftem Quinoa garnieren.