

Blaubeer-Smoothie-Bowl mit Walnuss-Crunch



Zutaten für 4 Portionen:

Für den Crunch:

60 g Walnuskerne
60 g Vier-Flocken-Mischung
20 g Leinsamen
50 ml Ahornsirup
10 ml Nussöl, vorzugsweise Macadamiaöl

Für die Smoothie Bowl:

1 kleiner Zweig Rosmarin
1 Orange, unbehandelt
1 Limette
360 g wilde Blaubeeren aus Kanada aus dem Glas, abgetropft (120 g Beeren/240 ml Sud)
4 große Bananen
Limettensaft
80 g Macadamiamus

Zubereitung:

1. Für den Crunch Walnüsse hacken und mit Vier-Flocken-Mischung, Leinsamen, Ahornsirup sowie Öl in einer Pfanne karamellisieren. Auf Backpapier abkühlen lassen und später nochmals hacken oder brechen.
2. Für die marinierten Blaubeeren die Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und fein hacken. Die Orange heiß abwaschen, dann trocknen. Orangenschale fein reiben und den Saft der Orange und der Limette getrennt voneinander auspressen (benötigt werden 100 ml Orangensaft). Blaubeeren abtropfen lassen. Die Hälfte der Beeren mit Rosmarin sowie etwas Orangenschale marinieren. Bananen schälen und eine Banane in Scheiben schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln.
3. Die verbliebenen Bananen zusammen mit den restlichen Blaubeeren, dem Blaubeersud, dem Orangensaft sowie dem Macadamiamus pürieren und in vier Bowls füllen. Mit Obst sowie Crunch dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 640 kcal / 2680 kJ
Eiweiß: 9 g

Canada

Fett: 29 g

Kohlenhydrate: 82 g

Wild Blueberry Association of North America
Anspruchpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten