

R e z e p t

GOLDEN SMOOTHIE BOWL MIT KURKUMA GRANOLA





GOLDEN SMOOTHIE BOWL

mit Kurkuma Granola



Kontributor: **LAUREN CARIS SHORT**

Zutaten

Granola

- 4 EL Kokosöl
- 4 EL Ahornsirup
- Schale und Saft einer Orange
- 200g Haferflocken
- 30g gemahlene Mandeln
- 130g Mandeln, grob gehackt
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL gemahlener Zimt
- ⅛ TL gemahlener Ingwer

Smoothie Bowl

- 3 gefrorene Bananen
- 300g frische Mango
- 1cm Stück Ingwer
- 250ml frischer Orangensaft
- Optional: Eiswürfel
- für einen dickeren Smoothie



ZEIT

15 Minuten



PORTIONEN

4 Toasts



KATEGORIE

Smoothie



AUSGABE

sisterMAG49

- SCHRITT 1** Ofen auf 160°C vorheizen
- SCHRITT 2** Zuerst das Granola zubereiten: In einem Topf den Saft und die Schale der Orange, das Kokosöl und den Ahornsirup langsam erhitzen, bis das Öl geschmolzen und alles vermischt ist.
- SCHRITT 3** Alle trockenen Zutaten für das Granola in eine Schüssel geben und die geschmolzenen Zutaten aus dem Topf darüber gießen. Alles gut durchmischen.
- SCHRITT 4** Die Granola-Mischung auf ein Blech mit Backpapier geben und gleichmäßig verteilen. Für 20 Minuten backen, dann nochmals rühren und für weitere 5 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen und aus härten lassen.
- SCHRITT 5** Alle Smoothie-Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis eine glatte Mischung entsteht. Mit Granola und frischen Beeren garnieren.