



SUPERFOOD BOWL

mit **GRANOLA**



Zutaten Granola:

- 500g 5-Korn- Flocken (reine Haferflocken gehen natürlich auch)
- 150g Kern - /oder Nussmischung nach Belieben (z.B. Pinien-, Kürbiskerne, Mandeln etc.)
- 200g Apfelmuss (ungezuckert!)
- 50 g Honig
- 3 Teelöffel Zimt
- etwas Vanille aus der Vanillemühle

Zubereitung:

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen und verrühren, so dass eine einheitliche Masse entsteht.

Ein Backblech mit Backpapier auskleiden und die Masse mit einem Spachtel gleichmäßig auf dem Blech verteilen und glatt streichen.

Im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Dabei nach 15 Minuten „wenden“ damit alle Seiten knackig braun werden.

Zutaten Smoothie Bowl:

- 1 Tasse Beerenmischung TK
- 2 reife Bananen
- 200g Magerquark
- 250 ml Milch (z.B. Mandel, Hafer, ...)



Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer gut pürieren. Wenn die Mischung zu flüssig ist, etwas Quark dazu, im umgekehrten Fall etwas mehr Milch. (Ich mache es grundsätzlich „frei Schnauze“)

Und nun mit gesunden Superfoods (Chiasamen, Kokosraspeln und co) nach Lust und Laune toppen.