



Special: Smoothie-Bowl mit Pfirsich und Mandel-Hafer-Crunch



20-30min



2 Personen

Wie kriegst du noch mehr gesundes Obst in deinem Frühstück unter? Richtig: püriert! Heute gibt es einen Power-Fruchtmix aus Birne, Pfirsich und getrockneten Aprikosen, fein gemixt mit griechischem Joghurt und serviert mit knusprigem Mandel-Hafer-Crunch, Kokosflocken, Mohn und frischen Aprikosen. Wer will da noch das Frühstück ausfallen lassen?!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Packung Haferflocken ¹
- 1 Packung getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Birne
- 2 Pfirsiche
- 2 Aprikosen
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Packung Kokosflocken
- 1 Päckchen Blaumohn

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- Standmixer
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Backpapier

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die restlichen Haferflocken z. B. für das nächste Porridge verwenden!

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

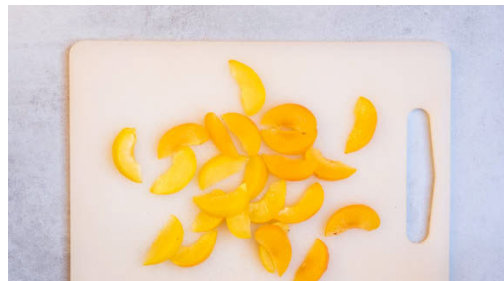
Nährwertangaben pro Portion

Energie 612kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 15.7g



1. Mandelcrunch vorbereiten

Die **Mandeln** grob hacken. 1EL Zucker in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, aber nicht braun werden lassen. Die **Mandeln** und **1EL Haferflocken** in der Pfanne unter den geschmolzenen Zucker rühren, dann auf ein Stück Backpapier geben und abkühlen lassen. **4EL Haferflocken** und die **getrockneten Aprikosen** mit 70ml heißem Wasser übergießen und quellen lassen.



4. Aprikosen schneiden

Die **Aprikosen** halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.



2. Birne schneiden

Die **Birne** schälen, längs vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.



5. Smoothie pürieren

Der Reihe nach den **Joghurt**, die **Birnen**, den **Vanillezucker**, die **Pfirsiche**, ca. **1/3 der Aprikosenspalten**, die eingeweichte **Flocken-Aprikosen-Mischung** und 1 Prise Salz in einen Standmixer geben und einige Minuten fein pürieren.



3. Pfirsiche schneiden

Die **Pfirsiche** halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden.



6. Mandelcrunch hacken

Den abgekühlten **Mandelcrunch** in kleine Stückchen hacken. Den **Smoothie** in tiefe Schalen oder Teller gießen und in Reihen die **Kokosflocken**, die **restlichen Aprikosenspalten** und den **Mandel-Hafer-Crunch** darauf anrichten. Nach Belieben mit dem **Mohn** garnieren und servieren.