



## Special: Smoothie-Bowl mit Pfirsich

und Mandel-Hafer-Crunch



20-30min



3-4 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

- 2 Packungen blanchierte Mandeln<sup>15</sup>
- 1 Packung Haferflocken<sup>1</sup>
- 2 Packungen getrocknete Aprikosen<sup>12</sup>
- 2 Birnen
- 5 Pfirsiche
- 4 Aprikosen
- 2 Becher griechischer Joghurt<sup>7</sup>
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Packungen Kokosflocken
- 2 Päckchen Blaumohn

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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. 2EL Zucker in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, aber nicht braun werden lassen. Die **Mandeln** und **2EL Haferflocken** in der Pfanne unter den geschmolzenen Zucker rühren, dann auf ein Stück Backpapier geben und abkühlen lassen. **8EL Haferflocken** und die **getrockneten Aprikosen** mit 150ml heißem Wasser übergießen und quellen lassen.



### 2. Birnen schneiden

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



### 3. Pfirsiche schneiden

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



### 4. Aprikosen schneiden

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



### 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.