



 15 Minuten

 Einfach

FRÜHSTÜCKSBOWL MIT FRÜCHTEN UND SKYR

Augen auf! Wenn sich feinerbe Blutorange zusammen mit fruchtiger Mango, kräftiger Brombeere und süß-säuerlicher Kiwi auf cremigem Skyr bettet, stehen alle beim ersten Weckerklingeln in der Küche. Ganz schön aufgeweckt: Beim Topping lassen es knusprig-geröstete Haselnüsse, Haferflocken, Mandeln und Kerne so richtig krachen. Unsere Frühstücksbowl mit Früchten und Haferflocken ist nicht nur was für Frühaufsteher.

 *So wird's gemacht:*

SCHRITT 1

Die Mandeln und Haselnüsse grob hacken und in einer Schale mit den Leinsamen, Haferflocken, Sonnenblumen- und Kürbiskernen vermengen. Den Nuss-Mix in einer beschichteten Pfanne kurz knusprig anrösten und abkühlen lassen.

SCHRITT 2

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Eine Blutorange auspressen und den Saft in einer Schüssel oder Glas auffangen. Die Bananenscheiben zusammen mit dem Saft und Skyr in einen hohen Mix- oder Messbecher geben und mit einem Stabmixer fein zu einem Smoothie pürieren.

SCHRITT 3

Die zweite Blutorange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Spalten schneiden. Anschließend die Kiwi schälen und in kleine Stücke oder Scheiben schneiden. Die Brombeeren waschen und trocken tupfen.

SCHRITT 4

Den Skyr-Smoothie in zwei Schalen füllen. Anschließend das geschnittene Obst auf dem Smoothie anrichten und



Zutaten

2 Portionen

1 EL Mandeln

1 EL Haselnüsse

1 EL Leinsamen

2 EL Haferflocken

1 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Kürbiskerne

1 Banane

2 Blutorangen

1 Mango

1 Kiwi

50 g Brombeeren

2 TL Sanddorngelee

500 g Skyr

mit dem gerösteten Nuss-Mix bestreuen. Auf jede Skyr Bowl einen Klecks Sanddorngelee geben.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2671/638

Fett (g): 19

Kohlenhydrate (g): 71

Eiweiß (g): 42