

Basische Frühstücksbowl mit Bananenbrot Granola



ZUBEREITUNG

1. Für das Granola die Banane in den Mixtopf geben, 4 Sek./Stufe 4 zerkleinern.
2. Kokosöl, Dattelsirup, Zimt und Salz zugeben und alles 2 Min. 30 Sek./100°C/Stufe 2.5 erwärmen.
3. Die trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben, Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten.
4. Die Kokos-Gewürzmischung in die Schüssel zu den trockenen Zutaten geben, alles gut vermischen und gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen.
5. Granola für ca. 30 Minuten knusprig backen und dabei alle 10 Min. mit zwei Löffeln gut durchmischen, damit alles gleichmäßig gebacken wird. Nicht zu dunkel backen.
6. Granola abkühlen lassen, anschließend luftdicht verschlossen aufbewahren. Ca. 3 Wochen haltbar.
7. Für die Frühstücksbowl alle Zutaten in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 mixen.
8. Auf zwei Schüsseln verteilen, je mit ¼ Grapefruit, 1 EL Mandelmus sowie 2 EL Granola toppen und genießen.

TIPP:

Granola schmeckt auch mit Mandelmilch und etwas frischem Obst sehr gut.

Zutaten

1 große Banane (reif), 50g Kokosöl,
50g Dattelsirup, TL Zimt,
1 Prise Salz, 150g (gekeimte) Hafenflocken
optional Buchweizenflocken,
40g Mandelblättchen, 25g Leinsamen

Bowl für 2 Portionen

200g TK-Himbeeren, 150g TK-Erdbeeren,
5g Ingwer, in dünnen Scheiben (optional),
2 Datteln, weich (optional 20 Min. einweichen)
75g (gekeimte) Hafenflocken (optional Hirseflocken)
20g Leinsamen, 30g Kokosraspel,
Mark von Vanilleschote, ausgekratzt
100g Wasser, 130g Orangensaft, frisch gepresst

Topping: Grapefruit, in Spalten,
2 EL Mandelmus, 3 EL Granola


GREENDOOR
Naturkosmetik

Basische Naturkosmetik

Ergänzend zu einer basischen Ernährung bietet GREENDOOR eine vielfältige Auswahl an basischen Körperpflegeprodukten an. Entdeckt, wie ihr euer Wohlbefinden nicht nur von innen, sondern auch von außen unterstützen könnt.



Mehr Infos zu Greendoor
und der KochEule findet
ihr unter www.greendoor-naturkosmetik.de/Kocheule

