

FRÜHSTÜCKSBOWL MIT GRANOLA, SKYR UND FRÜCHTEN



Selbstgemachtes Granola lässt sich ideal vorbereiten und hält sich luftdicht verpackt mehrere Wochen, so könnt ihr gleich eine große Menge zubereiten und habt immer etwas Granola fürs Frühstück auf Vorrat. Kombiniert mit frischen Beeren, Banane, Passionsfrucht und Skyr ist das knusprige Granola der perfekte und schnell zubereitete Start in den Tag. Das gebackene Müsli könnt ihr nach Belieben mit anderen Nüssen zubereiten und so eurem Geschmack anpassen. Durch die Süße des Obstes schmeckt die Bowl wunderbar fruchtig und kommt ohne weiteren Zucker aus.



Zubereitungszeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 2

VORBEREITUNG

Heize den Ofen auf 180 °C O/U vor und belege ein Backblech mit Dauerbackfolie.

GRANOLA

Hacke die Nüsse und Mandeln grob und verrühre sie mit den restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine mit Flachrührer oder per Hand. Verteile die Masse auf dem Backblech und backe das Granola im vorgeheizten Ofen bei 180 °C O/U für 15-20 Minuten. Mische es ab und zu durch, damit es gleichmäßig bräunt. Nimm es aus dem Ofen und lasse es abkühlen. Am Anfang ist es noch weich, wird aber nach dem Abkühlen knusprig.



Das Granola ist luftdicht verpackt mehrere Wochen haltbar.

FRÜHSTÜCKSBOWL

Gib den Skyr in Müslischalen und verteile das Granola darüber. Schneide die Banane in Scheiben und löffle die Kerne aus der Passionsfrucht. Wasche die Beeren und Minzblätter. Verteile das Obst auf dem Granola und dekoriere die Bowl mit den Minzblättern. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

GRANOLA:

- 60 g** Haselnüsse
- 60 g** Pekannüsse
- 60 g** Mandeln
- 300 g** Haferflocken
- 100 g** Kokosraspeln
- 1 TL** Zimt
- 1 EL** Honig
- 1 EL** Agavendicksaft
- 1 Pr.** Salz

FRÜHSTÜCKSBOWL:

- 200 g** Skyr
- ½** Banane
- 1** Passionsfrucht
- 50 g** Heidelbeeren
- 50 g** Himbeeren
- 1** Minze