

## Beeren-Smoothie-Bowl mit Granola

**Arbeitszeit:** 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

### Nährwerte pro Portion ca.

Fett: 36 g

Kohlenhydrate: 45 g

Eiweiß: 24 g

Brennwert: 640 kcal / 2680 kJ

### Zutaten für 4 Portionen

100 g Mandelkerne mit Haut

1 EL Butaris Butterschmalz

50 g Sonnenblumenkerne

4 EL flüssiger Honig

50 g Leinsamen

1 Msp. Gemahlener Zimt

600 g Erdbeeren

375 g Johannisbeeren

8 Stiele Minze

1 kg Vollmilch-Joghurt



### Zubereitung:

#### Schritt 1/4

Für die Beeren-Smoothie-Bowl als erstes die Mandeln hacken. Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Mandeln und Sonnenblumenkerne darin goldbraun rösten. Honig, Leinsamen und Zimt unterrühren.

#### Schritt 2/4

Die Mandelmischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Umluft (E-Herd: 175 °C) ca. 8 Minuten backen. Granola aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

## Schritt 3/4

Erdbeeren und Johannisbeeren waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Johannisbeeren von den Rispen streifen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

## Schritt 4/4

Joghurt, 2/3 der Erdbeeren und abgezupfte Johannisbeeren fein pürieren. Granola grob hacken. Die restlichen Erdbeeren in Scheiben schneiden. Joghurtcreme in Schälchen anrichten. Beeren-Smoothie-Bowl mit Granola, Erdbeerscheiben, den restlichen Johannisbeerrispen und den Minzblättchen verzieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an [butaris@adpublica.com](mailto:butaris@adpublica.com).

***Butaris***