

# Beeren-Smoothie-Bowl mit Granola

## Zutaten für 4 Personen:

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  
Backpapier



## Zubereitung:

1. Mandeln hacken. BUTARIS Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Gehackte Mandeln und Sonnenblumenkerne darin goldbraun rösten. Honig, Leinsamen und Zimt unterrühren. Mandelmischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 8 Minuten backen. Granola aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
2. Erdbeeren waschen und putzen. Johannisbeeren waschen und trocken tupfen. 200 g Johannisbeeren von den Rispen streifen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.
3. Joghurt, 400 g Erdbeeren und abgezupfte Johannisbeeren mit einem Schneidstab fein pürieren. Granola grob hacken. 200 g Erdbeeren in Scheiben schneiden. Joghurtcreme in Schälchen anrichten. Mit Granola, Erdbeerscheiben, Johannisbeerrispen und Minzblättchen verzieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

## Nährwerte pro Portion: ca.

Fett	36 g
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	24 g
Brennwert	640 kcal / 2680 kJ