

Saaten-Granola

Zubereitungszeit: 10 Min.

Backzeit: 18 Min.

Portionenangabe: 500 ml Glas



Zutaten

- 8 EL Kürbiskerne
- 8 EL Sonnenblumenkerne
- 8 EL Sesam ungeschält
- 6-8 EL Süßungsmittel z.B. Ahornsirup, Agavendicksaft, Reissirup

Anleitung

- Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Die Saaten und Kerne in einer mittelgroßen Schüssel miteinander vermengen. Anschließend die Menge flach auf dem Backblech verteilen und im Ofen für 10-12 Minuten rösten.



- Anschließend die Menge flach auf dem Backblech verteilen und im Ofen für 10-12 Minuten rösten.
- Die Saaten aus dem Ofen holen und zurück in die Schüssel geben. Dazu am besten das Backpapier an zwei/drei Ecken fassen und quasi als Trichter nutzen.
- Agavendicksaft hinzufügen und gut verrühren, bis die Saaten zusammenkleben. (Die Menge variiert dabei je nach Dicke eures Süßungsmittels).
- Die Masse zurück auf das Backblech geben und stückig verteilen. Für weitere 6-8 Minuten im Backofen backen. Dann das Backblech herausholen und die Saaten mindestens 1 Stunde auskühlen lassen, damit sie abkühlen und aushärten können.



- Am besten noch auf dem Backblech im Backpapier in kleine Stücke brechen und diese in ein Glas abfüllen.

Notizen

- Bei den Süßungsmitteln könnt ihr nehmen, was ihr am liebsten mögt oder was ihr gerade da habt (nur keinen Honig, da die Konsistenz zu klebrig ist). Fangt mit der kleinsten Dosierung an, meist reichen schon 6 EL.
- Durch die dicklichere Konsistenz des Reissirups erhaltet ihr größere Stücke und könntet euch sogar kleine Müsliriegel formen. Der Agavendicksaft eignet sich gut, wenn ihr das Granola als Topping für z.B. Porridge oder Smoothie-Bowls verwenden möchtet, da ihr so kleinere Stückchen erhaltet.

Mangold-Smoothie



Zutaten (für 4 Portionen):

- 300 g Mangold
- 2 reife Bananen
- 1 reife Mango
- 1 EL Zitronensaft
- 150 ml Orangensaft (100 % Fruchtanteil)
- 50 ml Wasser
- 2-3 Stiele Zitronenmelisse

Mangold putzen, waschen, trockenschütteln und klein schneiden. Bananen schälen und grob zerteilen. Mango vorsichtig mit einem scharfen Messer vom Stein befreien, schälen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern.

Das vorbereitete Obst und Gemüse in einen (Hochleistungs-)Mixer geben. Zitronensaft, Orangensaft und Wasser hinzugeben und fein pürieren.

Zitronenmelisse abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Smoothie auf 4 Gläser verteilen und mit den Zitronenmelisse-Blättchen garnieren.



Smoothie mit Kirschen und Bananen



Zutaten (für 2-3 Portionen):

- 1 große Banane
- 300 g Kirschen, entkernt
- 150 g Naturjoghurt
- ½ TL Vanilleextrakt
- 50-100 ml Wasser

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Bananenscheiben, Kirschen, Joghurt und Vanilleextrakt mit einem Mixer zerkleinern. Wasser nach und nach hinzufügen und verquirlen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss den Smoothie in Serviergläser umfüllen und genießen.

Smoothie-Bowl mit Erdbeeren

Zutaten (für 2 Portionen):

- 200 g gefrorene Erdbeeren
- 100 ml Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch)
- 1 reife Banane

Nach Belieben:

Agaven-Dicksaft oder Honig

Toppings: Früchte, Saaten-Chrunchy, Kokosflocken o.ä.



Alle Zutaten in einen (Hochleistungs-)Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren. Je nach Größe der Früchte und Konsistenz etwas weniger Milch nehmen oder noch etwas hinzugeben.

In Schalen (Bowls 😊) anrichten und nach Belieben mit Toppings servieren.