Frühstück / Snacks / Super Food / Vegan /

Power-Açai-Bowl

Die Açai-Bowl ist wohl genauso ein Trendfrühstück wie das Avocadobrot. Beides liebe ich! Ich muss gestehen, bei Trends bin ich schnell dabei. Ich muss nicht jeden mitmachen, aber ich werde hellhörig und lasse mich schnell begeistern Neues auszuprobieren. Die Açai-Bowl habe ich schon lang in mein festes Frühstücks-Repertoire aufgenommen. Gestartet bin ich mit diesem Rezept hier und liebe es auch nach wie vor an heißen Sommertagen. Aber jetzt, in der Herbst- und Winterzeit, ist mir eher weniger nach so einem eiskalten Start in den Tag. Diese Version hier ist vollgepackt mit allerhand Samen und Körnern und liefert reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Was aber das wichtigste für mich ist, es hält sehr lange satt, schmeckt lecker und gibt mir am Morgen ein wohliges Gefühl im Bauch. Klingt komisch – ist aber so. Cremig, leicht süß und nie langweilig, dank unterschiedlichster Toppings.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 - Banane
- 1 - gefrorenes Açai-Püree
- 2 EL - Kokosmilchjoghurt
- 1 EL - Chia-Samen
- 1 EL - Hanfsamen
- 1 EL - Leinsamen
- 1 EL - Sesam
- 1 EL - Sonnenblumenkerne
- 1 EL - Kürbiskerne
- 10 - Mandeln

Toppings nach Belieben

- - Granola
- - Kakao-Nibs
- - Obst

Zubereitung:

1. Die Chia-Samen, Hanfsamen, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Mandeln in einer Schüssel vermengen und mit Wasser übergießen (gerade so viel, dass der Samenmix großzügig überdeckt ist). Für mindestens 4 Stunden quellen lassen, am besten über Nacht.
2. Die Banane, Das Açai-Puree und den Joghurt zusammen mit dem Samenmix in einen Standmixer geben und pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist.
3. In 2 Portionen aufteilen und nach Belieben mit Granola, Kakaonibs und Obst servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia