

LOW CARB Smoothie Bowl mit Matcha Granola



Der aromatische Protein Frühstücks Kick mit Hirse, Selen, und Calcium Schub um deine Zellen vor oxydativem Stress zu schützen – das leckerste Frühstück!

Granola (ca. 500 g)

| | |
|-------|--|
| 80 g | Vollkorn Haferflocken (oder Alternative) |
| 20 g | Rapunzel Alpen Amaranth, gepufft |
| 150 g | Pekannüsse |
| 200 g | Cashewnüsse |
| 50 g | Kürbiskerne |
| 2 EL | VITALUCE Kokosnussöl |
| 2 EL | Sukrin gold |
| 1 EL | ISWARI Matcha Pulver |

ZUBEREITUNG GRANOLA (lässt sich gut vorbereiten):

1. Alle Zutaten bis und mit Kürbiskerne in eine Schüssel geben.
2. Kokosöl erwärmen, über die Flocken-Nuss-Mischung giessen, Sukrin begeben, alles gut mischen.
3. Auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen.
4. Im auf 140 °C vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen, dazwischen einmal wenden, herausnehmen, mit Matcha Pulver vermengen, auskühlen lassen.
5. Danach in einer Dose trocken aufbewahren

Zutaten für 2 Smoothies Bowls (ca. 5 dl):

1-2 Stk. reife Banane, geschält, in Stücken (davon 1 kleine Banane für Deko)

| | |
|--------|---|
| 200 g | Himbeeren tiefgekühlt |
| 160 ml | Coco Saphan Kokosmilch, alternativ Jogurt auf Kokosmilchbasis |
| 2 EL | ISWARI Protein super vegan |
| 2 dl | Hafermilch |
| 1 EL | Rapunzel weisses Mandelmus |
| 2 EL | Sukrin Ahornsirup |

Vitaluce Geheimtipp:

Selen, Hirse, je 1 Kapsel, Calcium 2 Kapseln, vorsichtig öffnen und den Inhalt vor dem Mixen begeben. Dies trägt zu einer normalen Muskelfunktion, Erhaltung der Knochen und normaler Zähne und schöner Haare bei. Stärkt das Immunsystem und schützt die Zellen vor oxydativem Stress.

ZUBEREITUNG SMOOTHIE BOWLS

1. Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Alle weiteren Zutaten in einen Food Prozessor geben (ein paar Himbeeren und eine kleine Banane für die Deko beiseitelegen), mixen, bis die Masse homogen ist.
3. Vitaluce Kapseln vorsichtig öffnen und Pulver begeben, erneut kurz mixen.
4. In 2 Bowls verteilen, mit Himbeeren, Bananen und Granola dekorieren, Syrup darüber träufeln, sofort geniessen.