

Carrot-Cake-Bowl mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	410 kcal	Fett:	23,5 g
Eiweiß:	11,2 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3,5 g
Kohlenhydrate:	40,1 g	ungesättige Fettsäuren:	20 g

Zubereitungszeit:
12 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

4	Karotten
4	Aprikosen
2	Bananen
400 – 0 g	Naturjoghurt 1,5 % Fett
4 EL	gepufftes Quinoa
120 g	Kalifornische Walnüsse
1 Prise	Zimt und Ingwer nach Belieben
1	Zweig Zitronenmelisse für die Deko

Zubereitung:

1. Die Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwei Finger breit Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, die Scheiben hineingeben und 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Aprikosen in Würfel und die Bananen in Stücke schneiden. Die Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 5 Minuten leicht anrösten, bis sie zu Duften beginnen.

2. Die gegarten Karrotten durch ein Sieb abgießen. Bananen- und Aprikosenstücke sowie die Karottenscheiben in einen hohen Becher geben. Joghurt hinzufügen und alles zu einem feinen Smoothie pürieren. So viel Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Carrot-Cake-Smoothie nach Geschmack mit einer Prise Zimt und Ingwer würzen.

3. Smoothie in Schüsseln füllen und mit Quinoa und gerösteten Walnüssen bestreuen. Mit einigen Blättern der Zitronenmelisse garnieren.