

Superfood Powerbowl mit in Honig glasierten Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	500 kcal	Fett:	29 g
Eiweiß:	12 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4,5 g
Kohlenhydrate:	55 g	ungesättige Fettsäuren:	20,5 g

Zubereitung:

1. Für die mit Honig glasierten Walnüsse den Ofen auf 180°C vorheizen und ein großes Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Honig, Zucker, Salz und Butter in einer großen Schüssel verrühren. Walnüsse hinzufügen und gut durchschwenken, um sie zu beschichten.
2. Auf dem Backblech verteilen und 17 bis 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind, zweimal. Unter gelegentlichem Umrühren abkühlen lassen und dann in kleine, mundgerechte Stücke brechen.
3. In der Zwischenzeit alle Zutaten für das Mango-Quinoa in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 12 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten lang zugedeckt stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern, dann vollständig abkühlen lassen. Abdecken und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
4. Für jede Portion 1/8 des Mango-Quinoa auf den Boden einer Schüssel geben und 60ml Milch um den Rand gießen. Mit Erdbeeren, 2 Esslöffeln Blaubeeren, mit Honig glasierten Walnüssen und 1 Teelöffel geraspelter Schokolade bestreuen.

Zutaten für 8 Portionen :

Glasierte Walnüsse

2 EL	Butter
2 EL	Honig
50 g	Zucker
1 Prise	Meersalz
200 g	kalifornische Walnüsse

Mango Quinoa

700 ml	Wasser
360 g	Quinoa
200 g	reife Mango
3 EL	Honig
1 Prise	Meersalz

Toppings

500 ml	Walnuss- oder andere Veggie-Milch
250 g	Erdbeeren
150 g	Blaubeeren
3 EL	geraspelte dunkle Schokolade