

Für den Morgen: Volle Frucht voraus-Bowl

*Augen auf! Wenn sich feinherbe Blutorange zusammen mit fruchtiger Mango, kräftiger Brombeere und süß-säuerlicher Kiwi auf cremigen **MILRAM Skyr** bettet, stehen alle beim ersten Weckerklingeln in der Küche. Ganz schön aufgeweckt: Beim Topping lassen es knusprig-geröstete Haselnüsse, Haferflocken, Mandeln und Kerne so richtig krachen. Nicht nur für Früh-Aufsteher.*

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Dauer: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

- 1 EL Mandeln
- 1 EL Haselnüsse
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 Banane
- 2 Blutorangen
- 500 g MILRAM Skyr Natur
- 1 Mango
- 1 Kiwi
- 50 g Brombeeren
- 2 TL Sanddorngelee



So wird's gemacht

- **Schritt 1:** Die Mandeln und Haselnüsse grob hacken und in einer Schale mit den Leinsamen, Haferflocken, Sonnenblumen- und Kürbiskernen vermengen. Den Nuss-Mix in einer beschichteten Pfanne kurz knackig anrösten und abkühlen lassen.
- **Schritt 2:** Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Eine Blutorange auspressen und den Saft in einer Schüssel oder Glas auffangen. Die Bananenscheiben zusammen mit dem Saft und MILRAM Skyr in einen hohen Mix- oder Messbecher geben und mit einem Stabmixer fein zu einem Smoothie pürieren. Tipp: Wer es etwas süßer mag, gibt noch 1-2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft dazu.
- **Schritt 3:** Die zweite Blutorange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Spalten schneiden. Anschließend die Kiwi schälen und in kleine Stücke oder Scheiben schneiden. Die Brombeeren waschen und trocken tupfen.



Aus der Heimat der Frische

- **Schritt 4:** Den Skyr-Smoothie in zwei Schalen füllen. Anschließend das geschnittene Obst auf dem Smoothie verteilen und mit dem gerösteten Nuss-Mix bestreuen. Auf jeder Schale einen Klecks Sandorngelée verteilen.

Nährwerte pro Portion: 638 Kcal/2671 KJ, 42 g Eiweiß, 19 g Fett und 71 g Kohlenhydrate