

Schokoladige Frühstücks-Bowl




VALRHONA
Imaginons le meilleur du chocolat®



Schokoladige Frühstücks-Bowl

EIN ORIGINAL-REZEPT DER

Ecole Gourmet Valrhona

Rezept für 2 Müslischüsseln

Schwierigkeitsgrad: 🍳👩🍳

Am Vortag:
Nuss-„Milch“
Müsli

Am Zubereitungstag:
Zubereitung der Nüsse
Assemblage

Benötigte Utensilien:
Mixer

NUSS-„MILCH“

Zubereitungszeit: 5 + 5 Minuten

Einwirkzeit: 8 Stunden

- 30 g Ganze Mandeln
- 20 g Cashewnüsse
- 1 **NOROHY Vanilleschote**
- 200 g Wasser
- 4 Getrocknete Datteln

Das Wasser, die Mandeln, die Cashewnüsse und das Vanillemark in einen Behälter geben. Mindestens 8 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Datteln und die eingeweichten Nüsse sowie die Flüssigkeit der eingeweichten Zutaten in die Schüssel des Mixers geben. Mixen, anschließend die Mischung mit einem Sieb filtern.

Die im Sieb verbliebenen Nuss-Frucht-Reste beiseitestellen und für 15 Minuten bei 160 °C backen, um sie zu trocknen.

Das erhaltene Pulver beiseitestellen.

Die „Milch“ im Kühlschrank beiseitestellen.

Die Mandeln können durch durch die gleiche Menge Haselnüsse oder Walnüsse ersetzt werden.

MÜSLI

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 10 Minuten

- 60 g Pulver aus getrockneten Früchten und Nüssen, das im vorherigen Schritt hergestellt wurde
- 30 g Cranberries
- 10 g Chiasamen
- 50 g Haferflocken
- 50 g Honig
- 1 Beutel **Knusperperlen-Mix**

Den Honig, das erhaltene Pulver aus den getrockneten Früchten und Nüssen, die Cranberries, die Chiasamen und die Haferflocken in einem Behälter mischen.

Auf einem zuvor mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und 10 Minuten lang bei 160 °C backen.

Vollständig abkühlen lassen und den **Knusperperlen-Mix** hinzufügen.

Dieses Rezept kann vervielfacht werden, um eine größere Menge an Müsli herzustellen. Kann wunderbar 4 bis 5 Tage in einem Einmachglas aufbewahrt werden.

Schokoladige Frühstücks-Bowl

(Fortsetzung)

ANRICHTEN

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Frische Früchte Ihrer Wahl
Müsli
Nuss-„Milch“

Frische Früchte der Saison zubereiten. Je nach Belieben die Früchte waschen, schälen oder schneiden. Das Müsli und die Früchte in eine Schale geben. Vor dem Verzehr die Nuss-„Milch“ hinzufügen.

Tipps vom Chef-Pâtissier

Für einen Hauch Schokolade mit einem Sparschäler eine Tafel BIO-**ORIA DO 60 %** auf Ihre Zubereitung reiben.

Ernährungstipp

Chiasamen sind reich an Ballaststoffen, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Cashewnüsse helfen bei der Bekämpfung von Diabetes und gegen hohe Cholesterinwerte. Mandeln sind reich an pflanzlichen Proteinen. Schokolade ist reich an Magnesium. Diese Frühstücks-Bowl auf pflanzlicher Basis enthält damit alle notwendigen Nährstoffe, um gut in den Tag zu starten.