



# Superfood Powerbowl mit in Honig glasierten Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

|                |          |                              |        |
|----------------|----------|------------------------------|--------|
| Energie:       | 500 kcal | Fett:                        | 29 g   |
| Eiweiß:        | 12 g     | Davon gesättigte Fettsäuren: | 4,5 g  |
| Kohlenhydrate: | 55 g     | ungesättigte 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