



## Apfel-Zimt-Bowl mit Granola

# Alina Kornelli kocht im golden-grünen Caddy California

Am Fuße von Schloss Lichtenstein schlägt Kitesurferin Alina Kornelli ihr Lager auf und zeigt uns im Caddy California ihr Lieblingsgericht für den Sommer.



### Die Zutaten für das Granola

- 2 EL Mandeln
- 50g Haferflocken
- 2 EL Kokoschips
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 TL Zimt
- 2 EL Kokosöl

### Die Zubereitung des Granola

1. 2 EL Mandeln grob hacken und mit 50 g Feinblatt-Haferflocken, 2 EL Kokoschips, 2 EL Kürbiskernen und 1 TL Zimt in einer Schüssel vermischen.
2. 2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Mischung bei mittlerer Hitze 5 min rösten, zwischendurch umrühren.
3. Granola abkühlen lassen.

### Die Zutaten der Apfel-Zimt-Bowl

- 1/3 Tasse Quinoa
- 0,25 Tassen Haferflocken
- 0,25 Tassen Mandelmilch
- 2 EL Kokosmilchjoghurt
- 1 Apfel
- 1EL Granatapfelkerne
- 1 EL kandierte Pekannüsse
- Zimt
- Honig



## Die Zubereitung der Apfel-Zimt-Bowl

1. 1/3 Tasse Quinoa kochen.
2. 1/4 Tasse zarte Haferflocken und 1/4 Tasse Mandelmilch in einen kleinen Topf geben und durchmischen. Auf mittlerer Hitze bis zur gewünschten Konsistenz erhitzen.
3. Selbstgemachtes Granola, gekochte Quinoa, 2 EL Kokosmilch-Joghurt, 1/3 Tasse dünn geschnittene Apfelschnitze, 1 EL Granatapfelkerne, 1 EL gehackte kandierte Pekannüsse und eine Prise Zimt auf dem Brei verteilen. Mit etwas Honig garnieren.

Wir wünschen guten Appetit und eine schöne Reise!