



Lebensmittelretter-Rezept

Obst-Bowl



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hände voll Beeren (frisch oder TK, ca. 100 g)
- 2 EL Haferflocken
- 4 EL Naturjoghurt
- 4 TL gehackte Nüsse,
z. B. Walnüsse
- 2 TL Leinsamen
- 2 Hände voll frisches Obst,
z. B. Äpfel, Birnen oder Zwetschgen

Zubereitung und Aufwand

- Beeren, Naturjoghurt und Haferflocken pürieren, bis eine sämige Masse entsteht (bei TK-Beeren diese vor dem Pürieren kurz antauen lassen). Die Masse auf zwei Schüsseln (Bowls) verteilen.
- Darauf in dekorativen Streifen jeweils die Nüsse und Leinsamen streuen.
- Das frische Obst waschen und in Scheiben oder Stücke schneiden und ebenfalls auf den Bowls anrichten.
- Die Obst-Bowl eignet sich auch gut zum Mitnehmen: Die Zutaten in ein Schraubglas schichten und bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.

TIPPS: Das Rezept kann allein mit Zutaten aus dem Lebensmittelvorrat zubereitet werden. Verwenden Sie möglichst regionale Produkte und variieren Sie das Obst je nach Saison.