

Melonen-Kaltschale & Granola-Bällchen - Hafer Die Alleskörner

🔊 Mittel ⌚ ca. 35 Min.



Zutaten | 4 Portionen

Für die Granola-Bällchen

50 g Mandelkerne
50 g kernige Haferflocken
50 g getrocknete Cranberrys
3 Tropfen natürlicher
Vanilleextrakt
30 g Ahornsirup
30 g Kokosöl
1 kleines Eiweiß (Größe S)

Für die Kaltschale

400 g Wassermelonen-
Fruchtfleisch

Zubereitung

Kühlzeit: 15 Minuten

Für die Granola-Bällchen den Backofen auf 175 °C (150 °C Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Mandeln grob hacken und zusammen mit den Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, sofort in eine Rührschüssel füllen. Die Cranberrys grob hacken und zugeben. Das Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen, den Ahornsirup unterrühren, vom Herd nehmen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen.

Kokosöl-Mischung zu den trockenen Zutaten geben und gut untermischen. Den Eischnee zugeben und unterheben. Von der Masse jeweils 1 gehäuften Teelöffel abnehmen und mit leicht angefeuchteten Händen zu Bällchen formen. Auf

200 g Erdbeeren
1 walnussgroßes Stück Ingwer
3 TL Grenadinesirup
2 TL Limettensaft
Minzblättchen zum Verzieren

Nährwerte pro Portion

kcal	275
Kohlenhydrate	28 g
Ballaststoffe (0,56 g Beta- Glucan)	3 g
Eiweiß	6 g
Fett	16 g
Salz	0,05 g

das Blech setzen, mit dem Löffel etwas in Form drücken. Auf diese Weise ca. 20 Bällchen formen. Im heißen Ofen 15-18 Minuten backen, bis die Bällchen goldbraun und fest sind. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Inzwischen für die Kaltschale das Melonenfruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und in einen leistungsfähigen Mixer geben. Die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und ebenfalls in den Mixer geben. Den Ingwer schälen, grob zerschneiden und mit Sirup und Limettensaft in den Mixer zugeben. Alles fein pürieren und mindestens 15 Minuten kaltstellen.

Die Kaltschale in tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Kurz vor dem Servieren je 5 Granola-Bällchen darauf geben. Mit Minze verzieren und sofort servieren.

Tipp: Die Granola-Bällchen lassen sich gut auf Vorrat machen, auch in doppelter Menge. Dann 1 normales Eiweiß (Größe M) verwenden. In einer Blechdose halten sie sich mindestens 4 Wochen und schmecken auch solo als Snack.