

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
536 kcal

KOHLLENHYDRATE
91,7 g

FETT
11,4 g

EIWEISS
12,1 g

BALLASTSTOFFE
15,2 g

Frühstück

Beeren-Smoothie-Bowl mit Mandelblättchen

Zubereitung (20 Min.)

1. Die Banane schälen. Ein paar Himbeeren, Erdbeeren und Kirschen für die Garnitur zur Seite legen.
2. Früchte, Chiasamen, Haferflocken, Ahornsirup und Haferdrink in einen Mixer geben, alles gut durchmischen, in eine Schale geben und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Zum Schluss das Püree mit den restlichen Früchten, Mandelblättchen, Kürbiskernen und den restlichen Chiasamen garnieren und servieren.

Tipp! Die Smoothie-Bowl kann auch mit Kuhmilch zubereitet werden.

Zutaten

1 Banane (ca. 160 g)
60 g Himbeeren
60 g Erdbeeren
60 g Kirschen
1 TL Chiasamen
3 EL Haferflocken
1 EL Ahornsirup
120 ml Haferdrink, ungesüßt
1 TL Mandelblättchen
1 TL Kürbiskerne