

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
536 kcal

KOHLENHYDRATE
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 durchmixen, 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.

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

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