

Beeren- Smoothie Bowl

Bio Kochbox KW 27



Beeren- Smoothie Bowl



Für 2 Portionen:

- 250 g Beeren
- 2 Bananen
- 200 g Joghurtalternative
- 2 TL Chiasamen
- Mandeln, gehackt

Für 4 Portionen:

- 500 g Beeren
- 4 Bananen
- 400 g Joghurtalternative
- 4 TL Chiasamen
- Mandeln, gehackt

Eigener Vorrat

- 3 TL Ahornsirup
- 2 EL Haferflocken

Zubereitung:

Banane in Scheiben schneiden. Einige Beeren zur Dekoration beiseitelegen.

Banane, Beeren, Mandel-Joghurt, Haferflocken, Chiasamen und Ahornsirup pürieren bis eine glatte Creme entsteht. Mit gehackten Mandeln, Chiasamen, Beeren und einigen Bananescheiben garnieren.