



SMOOTHIE-BOWL

Zutaten:

Zutaten:

300 g gemischte Beeren nach Belieben
(z. B. Himbeeren/Erdbeeren/Brombeeren)
1 kleine Banane
30 g Mandelmus
das Mark einer Vanilleschote
100 ml Milch

Zum Garnieren:

Brombeeren
Blaubeeren
Haferflocken oder Granola

Zubereitung:

Die Früchte eine Stunde vor der Zubereitung oder am Abend vorher einfrieren. Dazu die Beeren waschen, das Grün der Erdbeeren entfernen. Große Erdbeeren vierteln. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Früchte auf einem Teller oder Brettchen mit etwas Abstand zueinander einfrieren.

Die gefrorenen Früchte mit den anderen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zu einem dickflüssigen Smoothie mixen. In eine Schale füllen und nach Belieben mit frischen Beeren, Granola, Haferflocken, Leinsamen o.ä. servieren. Tipp: Als vegane Variante die Milch durch einen Mandeldrink ersetzen