



SMOOTHIE BOWL

Zutaten

- 2 EL blütenzarte Haferflocken
- 100 g Himbeeren (gefroren)
- 50 g Erdbeeren
- 1 EL Mandelmus
- 125 ml Mandelmilch
- 1 TL Honig
- 1 TL Chiasamen
- 3 Blättchen frische Minze



Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Den Smoothie in eine Schale geben und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Mit halbierten Erdbeeren und Minzblättern garnieren. .

Rezeptvariation

Die Smoothie Bowl kann vielfältig abgewandelt werden. Eine Möglichkeit: Die Beeren durch Mango - Mandelmus und -milch durch Kokosprodukte ersetzen.

gesund & aktiv informiert

Smoothie Bowls sind mehr als Smoothies in einer Schüssel. Durch die dickflüssige Konsistenz sättigen sie besser.

