

Smoothiebowl

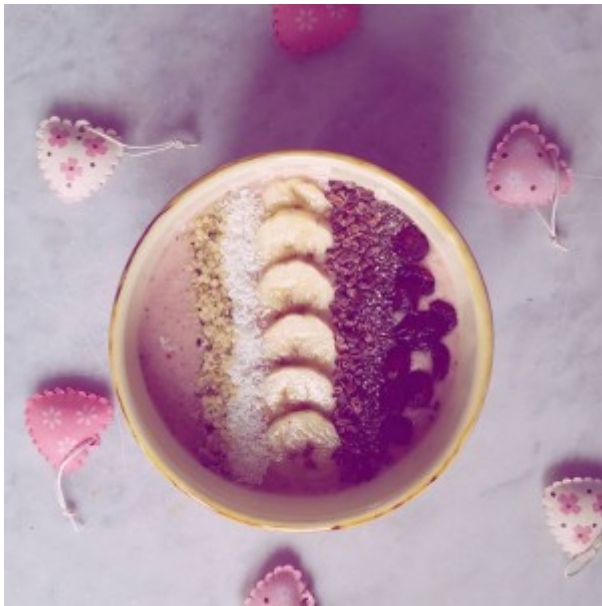


Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Amira Rohnke

Zutaten:

100 Gramm Tiefkühl-Erdbeeren

Eine Banane

Einen Apfel

250 ml Alpro Kokosmilch

50 Gramm Haferflocken (bzw. Hafer im Flocker geflockt)

50 Gramm Naturjoghurt

Honig/Stevia/Zucker nach Bedarf

Toppings nach Belieben, in diesem Fall Chiasamen, Hanfsamen, Kokosraspeln, Banane, Cranberries und Kakaonibs

Zubereitung:

Alle Zutaten im Blender auf hoher Stufe cremig mixen bis zur gewünschten Konsistenz.

In eine Schüssel füllen und fünf Minuten ziehen lassen. Dann mit den Toppings bestreuen und genießen.