

Frozen Berry Smoothie Bowl mit Erdbeeren und Mandelmilch

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Beerensorten bekommst du tiefgekühlt zu kaufen.

- 1 -

Tiefgefrorene Bananenscheiben und TK-Erdbeeren mit Joghurt und Mandelmilch in einem Mixer pürieren. Nach Belieben mit Honig oder Agavendicksaft abschmecken.

- 2 -

Drachenfrucht halbieren und mit Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen. Smoothie Bowl mit gefrorenen Früchten, Drachenfruchtkugeln und Kokosraspeln toppen.

Zutaten für 1 Bowl

150 g TK-Erdbeeren
2 gefrorene Bananen in Scheiben
120 ml Mandelmilch
200 g Joghurt
1 Drachenfrucht
150 g TK-Beeren
1 Esslöffel Honig
Kokosraspeln

Besonderes Zubehör

Du hast genug Porridge, Müsli und Toast gegessen? Gar kein Problem, du musst morgens nicht verhungern! Dieser Smoothie kommt nicht als Drink daher sondern wird gelöffelt – und zwar eiskalt. Perfekt geeignet für den Start in einen heißen Sommertag, versorgt dich diese Smoothie Bowl mit einer großen Portion Joghurt, pürierten, gefrorenen Erdbeeren, Bananen und Mandelmilch. Getoppt wird dein Frühstück mit einer Handvoll bunter Beeren aus dem Eis.

Am besten bereitest du dein Frühstück am Wochenende vor, indem du Bananen geschält und in Scheiben geschnitten in einem Gefrierbeutel einfrierst. Alle