

Schokoladen-Smoothie-Bowl mit Haselnüssen

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Masse verrühren. In eine Schüssel geben und mit Banane, Haselnüssen, Zartbitterschokolade und Chia-Samen garnieren.

Zutaten für 1 Portion

Für den Smoothie

2 Bananen (gefroren)
35 g Haselnüsse
2 Esslöffel Kakao
180 ml Mandelmilch
4 Datteln

Für das Topping

Banane
Haselnüsse
Zartbitterschokolade
Chia-Samen

Wie heißt es so schön? Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König,... . Nichts leichter als das, haben wir uns gedacht. Und unsere Lieblingschokolade kurzerhand in eine unwiderstehlich leckere Smoothie Bowl verwandelt. Frühstücken wie ein Kaiser? Wie die Queen - wie die Queen höchstpersönlich... .

- 1 -

Für den Smoothie Haselnüsse in Wasser einweichen, 30 Minuten ruhen lassen. Wasser abschütten. Mit restlichen Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu einer cremigen