



Reis-Smoothie-Bowl

Zutaten

1 Stück(e) Banane

1 Stück(e) Apfel

1 Handvoll gefrorene Beeren

300 ml Pflanzendrink

2 Esslöffel Reis-Proteinpulver

2 Esslöffel Haferflocken, z.B. gekeimt

1 Esslöffel Erdmandelcreme

2 Teelöffel Zitronensaft

Mehr Erdmandelcreme, Kakaonibs & Kerne als knuspriges

Topping

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Schäle die Banane, wasche den Apfel und entkerne ihn. Schneide dann beides klein.

2.

Gib alle Zutaten in deinen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Smoothie-Bowl.

3.

Toppe deine Reis-Smoothie-Bowl mit deinen liebsten Toppings.

Wir haben mehr Erdmandelcreme, Kakaonibs und Sonnenblumenkerne verwendet.