



Frucht-Nuss-Smoothiebowl

Zutaten

- 1 Große(s) Banane
- 250 g gemischte Beeren (frisch oder TK)
- 300 ml Pflanzendrink
- 2 Esslöffel Hagebuttenpulver
- 2 Esslöffel Traubenkernmehl
- 2 Esslöffel Haferflocken als Topping
- 2 Esslöffel Nussmus als Topping

Kochzeit: 5 min

Gesamtzeit: 5 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Schäle die Banane und gib sie mit den Beeren, dem Pflanzendrink, dem Hagebuttenpulver und dem Traubenkernmehl in einen Mixer.

2.

Püriere die Zutaten zu einer feinen Creme. Du kannst die Sämigkeit noch mit Pflanzendrink oder Wasser anpassen.

3.

Verteile die Frucht-Nuss Smoothiebowl auf zwei Schüsseln und toppe sie jeweils mit Haferflocken und Erdmandelcreme.

Für mehr Crunch oder Abwechslung kannst du die Toppings durch grob gehackte Nüsse oder Kokosflocken austauschen.