

Fruchtige Smoothie-Bowl mit Beeren

15–20 Min

Zubereitung

1. Beeren mit der Banane, griechischem Joghurt, Haferflocken, Mandelmilch, Honig, Zimt und Cardamom in einen Standmixer geben. Die Masse cremig-fein pürieren.
2. Die cremig pürierte Beerenmischung in Schüsseln anrichten.
3. Die Smoothie Bowl mit frischen Beeren, Leinsamen, Müsli, Minzblättern, Nüssen, etwas Honig garnieren und genießen.

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

Smoothie

200 g	Beerenmischung
1 Stk.	Banane
3 EL	Griechisches Joghurt
2 EL	Feine Haferflocken
125 ml	Mandelmilch
1 EL	Honig
1 TL	Leinsamen
6 Stk.	Frische Minzblätter
1 TL	Zimt gemahlen
0.5 TL	Cardamom gemahlen
	Nüsse nach Belieben