

Smoothie Bowl

5–10 Min

Zubereitung

1. Zunächst alle Zutaten bis auf die zur Dekoration in den Mixer geben und eine Minute lang auf höchster Stufe mixen, dabei gelegentlich an den Wänden des Mixers kratzen.
2. Nun alles in eine Schüssel geben. Mit Bananen, Erdbeeren, Kokosnussstückchen und Chiasamen dekorieren und servieren.

Zutaten für 1 Portionen

= Kotányi Produkte

150 g	Gefrorene Beeren
0.5 Stk.	Apfel (gewaschen und geschält)
1 Stk.	Reife Banane
1 TL	Chiasamen
1 EL	Cashewbutter
50 ml	Kokosmilch
1 EL	Orangensaft
	Zitronensaft zum Abschmecken
1 Prise	Zimt gemahlen
1 Prise	Ingwer gemahlen
1 Prise	Nelken gemahlen
1 Prise	Cayennepfeffer gemahlen
1 Prise	Neugewürz (Piment) gemahlen
1 Prise	Koriander gemahlen

Für die Dekoration:

	Bananenscheiben
	Erdbeerstücke
	Kokosnussstückchen
	Chiasamen