



# 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 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

