



# 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

