



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 |

