



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

