Himbeeren-Smoothie-Bowl

Mit der Himbeeren-Smoothie-Bowl gelingt ein schmackhafter Start in den Tag. Das einfache Rezept gelingt im Nu.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

1 Stk.	Banane
5 EL	Magertopfen (Quark)
2 TL	Honig
150 ml	Mandelmilch
1 EL	Haferflocken
1 TL	Chia-Samen
	Himbeeren (für die Dekoration)
1 Stk.	Banane (für die Dekoration)
	Kokosflocken

Zubereitung

1. Die **Himbeeren-Smoothie-Bowl** ist in wenigen Minuten zubereitet. Zuerst die Banane mit den Himbeeren, Magertopfen, Honig, Mandelmilch und Haferflocken mit einem Mixer zu einem Brei pürieren. In Schalen geben und mit einigen Himbeeren, Bananenscheiben, Kokosflocken und Chiasamen dekorativ garnieren.

Tipp