Smoothie-Bowl mit Heidelbeeren

Die gesunde Smoothie-Bowl mit Heidelbeeren schmeckt bestimmt. Das Rezept ist im Nu auf den Tisch gezaubert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

für den Smoothie

200 g	Heidelbeeren
1 Stk.	Banane
200 g	Mandel-Joghurt (oder Soja-Joghurt)
2 EL	Haferflocken
1 TL	Chia-Samen
3 TL	Agavendicksaft

für das Topping

2 EL	Heidelbeeren
0.5 Stk.	Bananen
1 TL	Chiasamen
2 EL	Mandeln (groß gehackt)

Zubereitung

1. Die **Smoothie-Bowl mit Heidelbeeren** ist schnell zubereitet. Dazu die Heidelbeeren mit Banane, Mandel-Joghurt, Chiasamen und Haferflocken mit einem Mixer oder Mixstab fein pürieren. Mit Agavendicksaft süßen.

2. Den Smoothie in Schalen anrichten und mit Bananenscheiben, Heidelbeeren, Chiasamen und grob gehackten Mandeln garnieren.

Tipp