

Smoothie-Bowl



Zutaten für 2 Personen:

400 gefrorene Erdbeeren (oder andere TK-Früchte)
1 Banane (gefroren falls du hast, sonst frisch)
100 g Griechischer Joghurt (oder mind. 3,5%)
100 g Milch
1 knapper TL Zimt
1 TL Honig
wahlweise 1-2 EL Leinsamen, Haferflocken, Chia- Samen, Eiweiß-Pulver
Topping: Nüsse / Müsli / Beeren nach Geschmack, Trockenfrüchte

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer pürieren, in Müslischale füllen und mit Topping dekorieren.

Tipp:

Verwende für deine Bowl Zutaten nach deinem Geschmack und was der Vorrat hergibt. Es gibt z.B. auch gefrorene Smoothie-Früchte. Wichtig für die Konsistenz ist, dass diese gefroren sind.

Banane macht den Smoothie cremig und sättigt, diese kann mit Schale eingefroren werden, kurz antauen, mit Messer schälen.

Ersetze die Milch durch Vanille- Soja, Mandelmilch, Kokosmilch.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.jimdofree.com