Walnuss Chia Smoothie Bowl

Zubereitungszeit:
20 Minuten + 12 Stunden Kühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	290 kcal	Fett:	12 g
Eiweiß:	5,7 g	Davon gesättige Fettsäuren:	1,2 g
Kohlenhydrate:	36,3 g	ungesättige Fettsäuren:	10,8 g

Zubereitung:

1. Chiasamen, Walnussdrink, Zimt, Vanillemark und Joghurt in einer Schüssel vermischen und in zwei Gläser, vorzugsweise Marmeladengläser, aufteilen und für mindestens 12 Stunden kaltstellen.

2. Anschließend gefrorene Bananenstücke, Blaubeeren und Zimt mit Walnussmilch zu einer cremigen Masse vermixen und die Smoothie-Masse auf der erkalteten Chiajoghurt-Masse verteilen.

3. Mit dünnen Apfelscheiben, einigen Blaubeeren und gerösteten Walnüssen garnieren.

Zutaten für 2 Portionen :

Für die Chiajoghurt-Masse

- 4 EL Chiasamen
- 230 ml Walnussdrink (als Milchalternative)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Mark einer Vanilleschote
- 4 TL Joghurt

Für die Smoothie-Masse:

- 1 Banane, in Stücke geschnitten und gefroren
- 120 g gekühlte Blaubeeren
- TL Zimt
- 160 ml Walnussdrink (als Milchalternative)
- Apfel, dünn geschnitten
- 16 kalifornische Walnusshälften, geröstet