

Beeren und Walnuss Käsekuchen Smoothie Bowl

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	369 kcal	Fett:	11 g
Eiweiß:	34 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	35 g	ungesättige Fettsäuren:	7 g

Zubereitung:

1. Die Walnüsse mahlen.
2. Den Frischkäse zusammen mit 8 Teelöffeln Zucker und der Hälfte der gemahlenen Walnüsse in einen Mixer geben und pürieren.
3. Dann die gefrorenen Erdbeeren, Himbeeren und Kirschen hinzufügen und so lange mixen, bis die Masse glatt ist.
4. In die Bowl füllen und mit Walnüssen, frischen Früchten und Schokoladensplitter garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Käsekuchen

1 kg	fettarmer geschlagener Frischkäse
100 g	gefrorene Erdbeeren
100 g	gefrorene Himbeeren
100 g	gefrorene Kirschen (entsteint)
10 TL	Zucker
8	kalifornische Walnüsse

Zum Garnieren

kalifornische Walnüsse
Schokoladensplitter
Frische Früchte: Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen