



# Smoothie Bowl



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

	Fett:	13,5 g	
Eiweiß:	12 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,5 g
Kohlenhydrate:	40 g	ungesättigte Fettsäuren:	10 g

**Zubereitungszeit:**  
5 Minuten

## Zubereitung:

1. Die gefrorenen Beeren in den Mixer werfen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Die Creme in eine Schale geben und mit kalifornischen Walnüssen und weiteren Toppings deiner Wahl garnieren.

Fertig ist dein absolutes Power-Frühstück!

## Zutaten für 1 Portionen :

- 200 g gefrorene Beeren nach Wahl
- 1 Handvoll kalifornische Walnüsse
- andere Toppings wie frische Beeren, Bananenscheiben, Kokosnuss, Chia Samen etc.