



Waldbeeren-Smoothie-Bowl



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | |
|----------------------------|----------------------------------|
| Energie: 470 kcal/ 1960 kJ | Fett: 27 g |
| Eiweiß: 12 g | Davon gesättigte Fettsäuren: 4 g |
| Kohlenhydrate: 44 g | ungesättigte Fettsäuren: 23 g |

Zubereitung:

1. Alle Smoothiezutaten in einem Mixer pürieren, bis der Smoothie glatt und sämig ist. Den Smoothie in vier Schüsseln gießen. Mit frischen Beeren, Walnüssen und Kakao-Nibs dekorieren und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Smoothie:

- 600 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 300 g gemischte TK-Beeren
- 80 g kalifornische Walnüsse
- 80 g (glutenfreie) Haferflocken
- 4 kleine Bananen
- 1 TL Vanille, gemahlen

Für das Topping:

- 1 Handvoll frische Beeren
- 4 EL kalifornische Walnüsse
- 4 TL rohe Kakao-Nibs – alternativ:
dunkle Schokolade (70%
Kakaogehalt), gehackt