

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