

PFIRSICH HIMBEER BOWL



Diese fruchtige Smoothie Bowl ist das perfekte Frühstück im Sommer. Die frischen Pfirsiche und Himbeeren harmonieren und werden durch die süßen Datteln ergänzt. Die Bowl erinnert an einen Obst Porridge wird aber nicht gekocht und ist dadurch in wenigen Minuten zubereitet und servierbereit. Mit pflanzlicher Milch zubereitet ist die Bowl sogar vegan.



Zubereitungszeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

PFIRSICH-BOWL

Entferne die Kerne der Pfirsiche und schneide sie in grobe Stücke. Gib sie gemeinsam mit der Milch, den Datteln und dem Zitronensaft in einen Mixer und püriere die Masse. Füge die Haferflocken dazu und mixe alles nochmals kurz durch. Verteile zwei Drittel der Bowl auf Schalen und lasse das übrige Drittel im Mixer.

HIMBEER-BOWL

Füge die Himbeeren zum übrigen Drittel und mixe die Masse durch.

TOPPING

Entkerne den Pfirsich und schneide ihn in Spalten. Fülle die Himbeer-Bowl auf einen Teil der Pfirsich-Bowl und dekoriere sie mit den Toppings. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

PFIRSICH-BOWL:

- 3 Pfirsiche
- 500 g Milch (z. B. pflanzlich)
- 80 g Datteln (entsteint)
- 1 Zitrone (Saft)
- 180 g Haferflocken

HIMBEER-BOWL:

- 100 g Himbeeren (frisch oder TK)

TOPPING:

- 1 Pfirsich
- 4 EL Cornflakes
- 1 EL Quinoa (gepufft)
- 2 EL Mandeln (gehobelt)
- 12 Himbeeren (frisch oder TK)
- 1 EL Himbeere (gefriergetrocknet)
- 2 EL Amaranth