

ERDBEER SMOOTHIE BOWL / MILKSHAKE FRÜHSTÜCK



Dieses leichte, fruchtige Frühstück ist perfekt für die warmen Sommermonate. Es ist nicht so schwer wie Porridge sättigt aber trotzdem. Die Bowl kann am Abend vorher vorbereitet werden und muss dann morgens nur noch mit den Toppings dekoriert werden. Wenn es richtig heiß ist, schmeckt die Bowl leicht angefroren besonders lecker. Die Beeren können nach Belieben und Geschmack gewählt und ausgetauscht werden. Ein kurzes Video zum Rezept findet ihr auf meinem Instagram Kanal.



Zubereitungszeit

5 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

SMOOTHIE MILKSHAKE BOWL

Püriere die Beeren mit der Banane in einem Mixer. Gib die Buttermilch, das Vanilleextrakt und die Haferflocken dazu und püriere sie nur noch kurz mit, sodass die Haferflocken noch etwas körnig bleiben. Fülle die Smoothie Bowl in eine Schale. Schneide die Banane in feine Scheiben, halbiere oder viertel die Erdbeeren und dekoriere die Bowl mit den Bananenscheiben, Erdbeeren, Himbeeren und Blaubeeren. Bestreue sie mit den Haferflocken, dem Amaranth und den gehackten Mandeln und gib das Yammlou darüber. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

SMOOTHIE MILKSHAKE BOWL:

- 400 g** gemischte Beeren
- 1** Banane
- 200 g** Haferflocken
- 1 TL** Vanilleextrakt
- 500 g** Buttermilch

TOPPING:

- 1** Banane
- 4** Erdbeeren
- 4** Himbeeren (frisch oder TK)
- 8** Blaubeeren
- 1 EL** Haferflocke
- 1 TL** Amaranth
- 1 TL** Mandel (gehackt)
- 1 EL** Yammlou (Ivory)