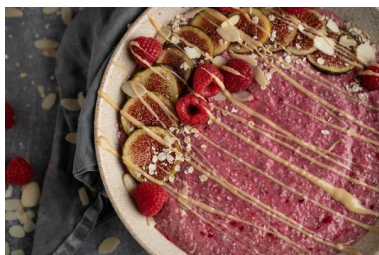




HIMBEER SMOOTHIE BOWL MIT FEIGEN / FRÜHSTÜCK OHNE KOCHEN



Diese Smoothie Bowl wird mit Himbeeren, Bananen und Haferflocken hergestellt. Als Topping verwende ich frische Feigen aus meinem Garten, Himbeeren und etwas Yammlou, ein Mandelmus, welches mit Honig gesüßt wird. Verfeinert mit gehobelten Mandeln ist es das perfekte Frühstück, was nicht einmal gekocht wird.



Zubereitungszeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 1

BEEREN BOWL

Püriere die Banane mit den Himbeeren, dem Zitronensaft, den Haferflocken und der Milch oder zerdrücke alles mit einer Gabel oder dem Whacker. Fülle den dickflüssigen Smoothie in eine Schale.

TOPPING

Schneide die Feigen in Scheiben, lege sie an den Rand der Bowl und bestreue sie mit den Haferflocken und Mandeln. Dekoriere die Himbeeren dazu und lasse das Yammlou in Streifen darüberlaufen. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

BEEREN- BOWL:

- 1 Banane
- 100 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 1 TL Zitrone (Saft)
- 50 g Haferflocken
- 70 g Hafermilch

TOPPING:

- 3 Feigen
- 1 TL Haferflocke
- 10 g Mandeln (gehobelt)
- 6 Himbeeren (frisch oder TK)
- 1 EL Yammlou (Ivory)