

BROMBEER BLAUBEER SMOOTHIE BOWL



Diese beerige Smoothie Bowl ist das perfekte Frühstück im Sommer. Die frischen Brombeeren und Blaubeeren werden durch die süße Banane ergänzt. Die Bowl erinnert an einen Obst Porridge wird aber nicht gekocht und ist dadurch in wenigen Minuten zubereitet und servierbereit. Mit pflanzlichem Skyr zubereitet ist die Bowl sogar vegan. Für eine Eisvariante könnt ihr gefrorene Beeren verwenden. Du kannst die Smoothie Bowl auch über Nacht durchziehen lassen und morgens nur noch mit dem Topping anrichten, füge dazu etwas mehr Skyr hinzu, da die Haferflocken noch Flüssigkeit aufnehmen.



Zubereitungszeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

SMOOTHIE BOWL

Püriere die Blaubeeren, Brombeeren, Banane und Leinsamen mit der Tonkapaste. Rühre die Haferflocken und den Skyr ein und fülle den Smoothie in Schüsseln.

TOPPING

Dekoriere die Bowls mit den Blaubeeren und Brombeeren und streue das Müsli und die gehobelten Mandeln darüber. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

SMOOTHIE BOWL:

- 200 g** Blaubeeren
- 200 g** Brombeeren
- 1** Banane
- 1 EL** Leinsamen
- 1 TL** Tonkapaste
- 200 g** Haferflocken
- 500 g** Skyr

TOPPING:

- 50 g** Blaubeeren
- 50 g** Brombeeren
- 4 EL** Crunch Müsli
- 4 EL** Mandeln (gehobelt)