

SMOOTHIE BOWL KIRSCH / VEGANES FRÜHSTÜCK OHNE KOCHEN



Diese fruchtige Smoothie Bowl ist das perfekte Frühstück im Sommer. Die frischen Kirschen 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. Du kannst die Smoothie Bowl auch über Nacht durchziehen lassen und morgens nur noch mit dem Topping anrichten, füge dazu etwas mehr Hafermilch hinzu, da die Haferflocken noch Flüssigkeit aufnehmen.



Zubereitungszeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

SMOOTHIE

Püriere alle Zutaten miteinander und fülle den Smoothie in Schüsseln.

TOPPING

Halbiere die Kirschen und entferne die Kerne oder nutze sie als ganze Früchte. Schneide die Banane in Scheiben. Dekoriere die Bowls mit den Kirschen und Bananen und streue die Haferflocken, das Müsli und die restlichen Toppings darüber. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

SMOOTHIE:

- 100 g** Kirschen (entsteint)
- 125 g** Hafermilch
- 50 g** Haferflocken
- ½** Banane
- ½ TL** Vanilleextrakt

TOPPING:

- 5** Kirschen
- ½** Banane
- 1 EL** Haferflocke
- 3 EL** Schoko-Müsli
- 1 TL** Amaranth
- 1 EL** Raspelschokolade
- 1 TL** Kakaonibs
- 1 TL** Leinsamen (geschrotet)