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		

PORTIONSRECH	NER:
Portionen:	4

SMOOTHIE	SMOO ⁻	ГНІЕ:
Püriere alle Zutaten miteinander und fülle den Smoothie in Schüsseln.		100 g Kirschen (entsteint)
TOPPING		125 g Hafermilch
Halbiere die Kirschen und entferne die Kerne oder nutze sie als ganze Früchte.		50 g Haferflocken
Schneide die Banane in Scheiben. Dekoriere die Bowls mit den Kirschen und		⅓ Banane
Bananen und streue die Haferflocken, das Müsli und die restlichen Toppings darüber. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!		1⁄2 TL Vanilleextrakt
	TOPPIN	NG:
		5 Kirschen
		1/2 Banane
		1 EL Haferflocke
		3 EL Schoko-Müsli
		1 TL Amaranth
		1 EL Raspelschokolade
		1 TL Kakaonibs
		1 TL Leinsamen (geschrotet)