



SMOOTHIE BOWL MIT SCHOKOLADEN ÜBERZUG / MAGIC SHELL BOWL



Diese vegane fruchtige exotische Smoothie Bowl ist schnell zubereitet und die perfekte gesunde Erfrischung an heißen Sommertagen. Sie ist bereits gekühlt, da ich hier gerne auch tiefgekühlte Früchte benutze, ihr könnt aber auch frisches Obst verwenden und die Bowl dann vor dem Servieren und Dekorieren einfrieren. Durch die knackige Schokoladenschicht bekommt die Bowl eine einzigartige Textur und wird geschützt und lässt sich so auch perfekt am Tag vorher vorbereiten und dann in die Schule oder Arbeit mitnehmen, hier sollte sie aber im Kühlschrank gelagert werden, sonst bleibt die Kuvertüre nicht fest.



Zubereitungszeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 1

SMOOTHIE BOWL

Püriere die Früchte mit dem Wasser, der Hafermilch und den Mandeln in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein. Rühre die Quinoa und Haferflocken ein, fülle die Masse in eine Schale und streiche sie glatt. Stelle sie nach Belieben kurz kalt.

TOPPING

Temperiere die Kuvertüre, schmilz dazu zwei Drittel in der Mikrowelle oder über einem Wasserbad und rühre dann das übrige Drittel ein, bis alles geschmolzen ist. Verstreiche die Kuvertüre auf der Smoothie Masse und streiche sie direkt mit einer Palette oder einem Löffel glatt. Halbiere die Erdbeere. Dekoriere die Bowl mit den Beeren, gepuffter Quinoa und dem Mandelmus. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

SMOOTHIE BOWL:

- 100 g** Ananas (TK)
- 100 g** Erdbeeren
- 50 g** Blaubeeren (TK)
- 50 g** Wasser
- 50 g** Hafermilch
- 20 g** Mandeln
- 30 g** Quinoa (gepufft)
- 30 g** Haferflocken

TOPPING:

- 45 g** Zartbitterkuvertüre
- 1** Erdbeere
- 30 g** Heidelbeeren
- 1 TL** Quinoa (gepufft)
- 1 TL** Mandelmus