

Rezept Smoothie-Bowl

Produktfotos



Kurzbeschreibung

- Ballaststoff-Booster für die Verdauung
- Natürliche Süße ohne raffinierten Zucker
- Vielseitig & anpassbar

Beschreibung

Diese Smoothie-Bowl ist nicht nur hübsch fürs Auge, sondern auch vollgepackt mit Power-Zutaten

Mit Flohsamenschalen, frischem Joghurt und Apfelppekt wird sie super cremig – und die Toppings wie Banane, Zartbitterschoki & Nussmus machen sie zum absoluten Wohlfühl-Frühstück.

Zutatenliste

Zubereitung

150 g	selbstgemachter Joghurt (Eigenbeschaffung)
150 g	FrISCHE Früchte oder Beeren (Eigenbeschaffung)
2 g	BIO Flohsamenschalen, 99 % Reinheit, ca.1 TL
3 EL oder 60,37 g oder 9,01 TL	Apfelsüße, ca. 3EL oder nach Geschmack dosieren(Süßen b
3 g	Apfelppekt
3 g	Haselnüsse, gehackt, Oder Nüsse nach Wunsch.z.B. Paranüsse (Eigenbeschaffung)
1 Stck.	Banane(n) (Eigenbeschaffung)
3 g	Nussmus, z.B. Mandel- oder Cashewmus (Eigenbeschaffung)
2 g	Getrocknete Früchte, ca. 1EL getrocknete Himbeeren oder Erdbeeren (Eigenbeschaffung)
10 g	Blockschokolade, z.B. Zartbitterschokolade (Eigenbeschaffung)

Zubereitung

1. Zutaten für die Bowl – Joghurt, Früchte (einige für das Topping übrig lassen), Flohsamenschalen und Apfelsüße – in einen leistungsstarken Mixer geben. Mindestens 10 Minuten lang mixen, damit die Flohsamenschalen gut quellen und die Konsistenz schön cremig wird.
2. Die fertige Smoothie-Creme in eine Schüssel geben. Mit den vorbereiteten Toppings – Bananenscheiben, Zartbitterschokolade, Apfelpekt, Nussmus, gehackten Nüssen und getrockneten- und frischen Beeren – dekorativ garnieren.
3. Frisch servieren und direkt genießen!

Mehr Informationen

Artikelnummer	002100591
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:15
Variante	300 g
Portionen	5
Package Amount	0.000000

Preise

Zubereitung

	Blockschokolade	CHF 0.00
Getrocknete Früchte	CHF 0.00	
	Nussmus	CHF 0.00
	Banane(n)	CHF 0.00
Haselnüsse, gehackt	CHF 0.00	
	Frische Früchte oder Beeren	CHF 0.00
	selbstgemachter Joghurt	CHF 0.00

