



Smoothie Bowl

Wir haben eine super fruchtige Smoothie Bowl mit Banane, Heidelbeeren und griechischem Joghurt vorbereitet. Das perfekte Frühstück, schnell und einfach.

Gesamtzeit: 15 Minuten

Zutaten (für 1 Person)

- 150 g griechischer Joghurt
- 1 Banane
- zwei Handvoll Blaubeeren
- eine Handvoll Himbeeren
- Kokosnuss-Würfel nach Belieben
- Nüsse nach Belieben
- 1 EL Chia-Samen

1 Die Banane in Scheiben schneiden und einige Stücke zur Seite legen. Die Blaubeeren mit der Banane und dem Joghurt im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

2 Den Joghurt in eine Schüssel umfüllen und dekorativ mit den restlichen Bananen, Beeren, Nüssen und Chia-Samen belegen – so einfach geht's!

Natürlich können alle Zutaten nach Geschmack variieren und auch gerne andere Beeren und Früchte für die Bowl und die Dekoration verwendet werden.

Guten Appetit!