



erfrischend & superlecker

Smoothie-Bowl

Das brauchst du:

- 200 g TK-Beerenmischung
- 1 Banane
- 200 g Naturjoghurt
- 2 El Haferflocken
- 1 Tl Chia-Samen
- 3 Tl Honig

Für das Topping:

- 2 El Beeren
- 1/2 Banane
- 1 Tl Haferflocken
- 1 Tl Chia-Samen

Und so geht's:

Beerenmischung in einer Schüssel antauen lassen. Zusammen mit Joghurt, Haferflocken, Banane und Chia-Samen in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit etwas Honig süßen. Zum Schluss alles in eine Schüssel füllen und mit den Topping-Zutaten garnieren. Guten Appetit!



yum!
yum!