



Zutaten (für 2 Personen): Smoothie Bowl

Smoothie Bowl (normale und vegane Option):

Smoothie Bowl für 2 Personen Zutaten:

- 2 gefrorene Bananen, in Scheiben
- 150 g gefrorene Beeren (z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren)
- 200 g griechischer Joghurt (2 % Fett)
- 50 ml Milch (oder nach Bedarf)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)

Toppings:

- 1 EL Haferflocken oder Granola
- 1 EL gehackte Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse)
- 1 TL Chiasamen
- Frische Beeren oder Früchte nach Wahl

Vegane Option Zutaten:

- 2 gefrorene Bananen, in Scheiben
- 150 g gefrorene Beeren (z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren)
- 200 g ungesüßter Sojajoghurt oder Kokosjoghurt
- 50 ml pflanzliche Milch (z. B. Hafermilch, Mandeldrink)
- 1 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup (optional)

Toppings:

- 1 EL Haferflocken oder Granola
- 1 EL gehackte Nüsse oder Samen (z. B. Mandeln, Walnüsse)
- 1 TL Chiasamen
- Frische Beeren oder Früchte nach Wahl

Zubereitung (Dauer: 10 Minuten):

1. Smoothie-Basis zubereiten:

- Die gefrorenen Bananen und Beeren zusammen mit dem Joghurt und der Milch in einen Mixer geben.

- Alles pürieren, bis eine cremige, dickflüssige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Milch hinzufügen, falls der Mixer Schwierigkeiten hat.

2. Anrichten:

- Die Smoothie-Masse in zwei Schüsseln füllen.

3. Toppings hinzufügen:

- Haferflocken, Nüsse, Chiasamen und frische Früchte gleichmäßig über die Bowls verteilen.

4. Servieren:

- Direkt servieren und genießen!