



# Beeren-Smoothie-Bowl

Zeit gesamt  
🕒 4h 10min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	4 St.
Himbeeren, frisch	40 g
Heidelbeeren, frisch	40 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	8 St.
Beerenmischung, tiefgefroren	250 g
Erdnusskerne	50 g
Mandeldrink	500 ml
Haferflocken, zart	80 g
Chia-Samen	4 EL
Mandeln, ganz	50 g
Kokosraspel	4 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Einen Tag oder ca. 4 Std. vor der Zubereitung Bananen einfrieren. In einem Sieb Himbeeren und Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.
2. In einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab Datteln, gefrorene Bananen, gemischte gefrorene Beeren, Erdnusskerne, Mandeldrink und Haferflocken fein pürieren. Der Smoothie soll eine dicke Konsistenz haben. Nach Belieben etwas Mandeldrink hinzugeben.
3. Smoothie auf 4 Schüsseln verteilen. Jeweils mit 1/4 der Himbeeren, Heidelbeeren, Chia-Samen und ganzen oder gehackten Mandeln garnieren. Mit Kokosflocken bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Mit anderen Beeren, Flocken, Nüssen, Samen oder Obst lassen sich unzählige Toppings kreieren!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	562 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	19 g