



Frühstücks-Smoothie-Bowl mit Beeren und Nüssen



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, frisch	100 g
Heidelbeeren, frisch	100 g
Bananen	3 St.
Bio Limetten	1 St.
Walnusskerne	80 g
Joghurt, natur	200 g
Milch	100 ml
Agavendicksaft	2 EL
Haferflocken, zart	8 EL
Chia-Samen	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Himbeeren und Heidelbeeren waschen. Bananen schälen, 1 Banane in Scheiben schneiden. Limette halbieren und auspressen.
2. In den Mixbehälter Walnüsse geben und 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Anschließend Walnüsse in eine Schüssel umfüllen.
3. In den Mixbehälter die Hälfte der Beeren, 2 Bananen, Joghurt, Milch, Agavendicksaft und 2 EL Limettensaft geben und 30 Sek./Stufe 8 pürieren.
4. Smoothie auf Schalen verteilen, mit Walnüssen, Haferflocken, Bananenscheiben, Chia-Samen und Beeren garnieren und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Veganer können Sojadrink und Sojaguhrt verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	451 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	18 g