

Frühstück
der Woche



ewogast
Riedhart

GREEN SMOOTHIE BOWL MIT HEIDELBEEREN, MANDELN UND HAFER

FÜR 4 PERSONEN

50 g	Rucola
50 g	Babymangold
1 Stk	Banane
250 ml	Haferdrink
150 g	exotische, tiefgekühlte Früchte
1 EL	Bio Ahornsirup
2-3 Stk	Minzeblätter
1 EL	Zitronensaft

Topping:

2 EL	Heidelbeeren
2 EL	Mandeln, gehobelt
2-4 EL	Haferkleie oder Haferflocken

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Smoothie in einen Standmixer geben und mixen, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht.
2. Den Smoothie in Schüsseln füllen und nach Lust und Laune mit verschiedenen Früchten, Nüssen, Kernen oder Superfoods garnieren
3. In diesem Fall besteht das Topping aus gehobelten Mandeln, Heidelbeeren, Haferkleie und etwas Acerola Pulver.....

GUTEN APPETIT!

HIER IM BISTRO
GENIESSEN ODER
ZU HAUSE
NACHKOCHEN