

SMOOTHIE- BOWL

Zutaten (1 Portion):

- 200g TK Obst (Banane, Beeren, ...)
- 1 Banane
- 200g Joghurt (Natur, Mandel, ...)
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- Topping: Nach Belieben **saisonales & regionales** Obst, Kokosraspel, ...

Anleitung:

Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und gemeinsam mit allen weiteren Zutaten in einen Standmixer geben. Dann auf hoher Stufe mixen, bis ein dickflüssiger Brei entsteht. Diesen anschließend in eine Schale gießen und mit den Toppings anrichten.



Projektpartner des
Bayerischen Rundfunks
2022

BR