



Smoothie Bowl

Zutaten

1 reife Banane
2 EL Joghurt
(bspw. griechischer Joghurt)
ca. 2-3 EL Kokosnussdrink
oder Milch
125 g TK-Beeren-Mischung
½ Romana-Salat-Herz

Für das Topping:

z. B. 1 Hand voll Beeren
(Heidelbeeren, Erdbeeren, Him-
beeren,...)
1 Banane
1 EL geröstete Kokosraspel und
1 TL geschrotete Leinsamen

Zubereitung

Banane in Stücke schneiden. Dann mit Joghurt und Kokosnussdrink in einen Stand-Mixer geben. Die gefrorenen Beeren und den gewaschenen, klein gezupften Salat hinzufügen und cremig pürieren. Smoothie in eine Müslischale füllen und mit den Zutaten für das Topping bestreuen. Diese können auch nach Wunsch ausgewählt werden. Beispielsweise beiten sich auch Kakao-Nibs, Walnusskerne, getrocknete Cranberrys, Haferflocken oder Chiasamen an.