



Fruchtige Frühstücks-Bowl

Zutaten:

Für die Bowl:

200 g Joghurt
1 Banane (gefroren)
130 g Beeren (gefroren)
1 TL Honig

Für das Topping:

1 Handvoll Früchte Eurer Wahl
1 TL Kokosflocken
1 TL Mandeln
1 TL Haferflocken
1 TL Chia-Samen
1 TL Cranberries

Zubereitung:

1. Für die Bowl werft Ihr einfach alle Zutaten in einen Mixer. Mixt solange, bis ein cremiges Püree entsteht. Ihr könnt aber auch alle Zutaten in eine Schüssel füllen und alles mit einem Stabmixer pürieren.
2. Füllt das Püree in eine Schüssel und garniert mit den Toppings Eurer Wahl. Meine Zutatenliste hierfür ist natürlich nur ein Beispiel. Die Mandeln könnt Ihr auch durch Walnüsse ersetzen oder die Haferflocken durch ein knuspriges Granola.