



SMOOTHIE-BOWL

MIT
Milch-
Schnitte®

Zubereitungszeit:

ca. 20 Min

Davon aktiv:

ca. 20 Min

ZUTATEN

für 5 Stück

- ☐ 3 Stk. Milch-Schnitte®
- ☐ 100 g Blaubeeren (TK)
- ☐ 1 kleine Banane
- ☐ 80 g Quark, 20 % Fett
- ☐ 50 g Granola
- ☐ 1 Kiwi
- ☐ 40 g Himbeeren

ZUBEREITUNG

1

Milch-Schnitte® in kleine Würfel schneiden. Blaubeeren auftauen lassen und mit Banane und Quark fein pürieren. 2/3 der Würfel aus Milch-Schnitte® und 30 g Granola vorsichtig unter die Smoothie-Basis heben und in kleine Bowls (Ø ca. 10 cm) füllen.

2

Kiwi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Himbeeren verlesen. Kiwi, Himbeeren, übriges Granola und übrige Würfel aus Milch-Schnitte® auf der Smoothie-Basis anrichten und Smoothie-Bowl mit Milch-Schnitte® servieren.

Granola selbst machen – 100 g Getreideflocken, 30 g gehackte Nüsse, 1-2 EL Honig, 1 TL Rapsöl, 1 TL Zucker, 1 Prise Zimt und 1 Prise Salz verrühren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten rösten. Dabei gelegentlich wenden.

Portionen: 5
Pro Portion: 96 g
Pro Portion: 163 kcal