



Smoothie Bowl mit kinder Riegel Haube

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten



Wartezeit:
ca. 20 Minuten



Zutaten für 5 Portionen

200 g Heidelbeeren, TK
100 g Griechischer Joghurt
20 g Haferflocken, zart
20 g Agavendicksaft
4 kinder Riegel
6 g Himbeeren, gefriergetrocknet oder frisch
40 g Griechischer Joghurt, für das Muster

Utensilien:

Küchenwaage, Standmixer, Messer, Schneidebrett, Topf, Schüssel

Portionen: 5 Bowls
Pro Portion: 94 g (1 Bowl)
Pro Portion: 178 kcal

Zubereitung:

1. Schritt:

Beeren mit Joghurt, Haferflocken und Agavendicksaft in einem Standmixer fein pürieren. Smoothie auf Schüsseln aufteilen. Joghurt für das Spiralmuster mit einem Löffel durch die Bowl ziehen. Anschließend kinder Riegel grob hacken, über einem Wasserbad in einer Schüssel schmelzen und über die Bowl geben. Das Ganze für ca. 20 Min kaltstellen bis die geschmolzenen kinder Riegel fest werden. Danach die Bowl mit den gefriergetrockneten Himbeeren bestreuen und servieren.

Tipp: Ihr könnt die Bowl natürlich auch mit anderen Früchten etwas abwandeln.