

# Frühstücksbowl

Zutaten für 2 Personen

**Zubereitungszeit** 15 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

- 200 g Joghurt
- 3 EL Leinöl
- 100 g Erdbeeren
- 2 Bananen
- 3 EL Chiasamen
- 70 g Himbeeren
- 80 g Granola
- 2 EL Kokosraspel
- 2 TL Omega Balance Öl oder Chiasamenöl oder Hanföl
- 1 TL Hanfsamen



## Zubereitung

Gesundes und fruchtiges Frühstück - diese Frühstücksbowl ist ein cremiger Smoothie mit Leinöl garniert mit Granola, Chiasamen, Kokosraspel und frischem Obst. Für den Smoothie Joghurt mit Leinöl, frischen Erdbeeren und einer Banane gleichmäßig pürieren. Chiasamen hinzufügen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Die Smoothie-Creme in Schüsseln füllen und nach Belieben mit Granola, Himbeeren und Erdbeeren, Bananenscheiben, Kokosraspeln, Hanfsamen und Chiasamen garnieren. Je nach Vorliebe mit Omega Balance Öl, Hanföl oder Chiasamenöl beträufeln.

## Hinweise

Schmeckt natürlich auch mit anderen Obstsorten wie Kiwis, Heidelbeeren, Pfirsich oder Ananas.