

Frühstücksbowl

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

- 200 g Joghurt
- 100 g Erdbeeren
- 3 EL Leinöl
- 70 g Himbeeren
- 3 EL Chiasamen
- 80 g Granola
- 2 Bananen
- 2 EL Kokosraspel
- 2 TL Omega Balance Öl
- 2 TL Chiasamenöl
- 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 (oder Himbeeren) 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. Alternativ passt je nach Vorliebe auch Omega Balance Öl oder Chiasamenöl zum Beträufeln.

Hinweise

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