

# 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
2 TL	Omega Balance Öl
1 TL	Hanfsamen
80 g	Granola
2 Stück	Bananen
2 EL	Kokosraspel
2 TL	Chiasamenöl



## 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 Erdbeere, Bananenscheiben, Kokosraspel, Hanfsamen und Chiasamen garnieren. Je nach Belieben mit Omega Balance Öl oder Chiasamenöl beträufeln.

## Hinweise

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