

MIXED BERRY SMOOTHIE BOWL

Ideal als erfrischendes Sommer-Frühstück oder als fruchtigen Nachmittags-Snack an heißen Sommertagen!

Portionen: 1 Portion

Zubereitungszeit: 5 Minuten (+ 5-12 Stunden Kühlzeit)

ZUTATEN

Bowl:

- Mixed Berry Blend
- 150ml Wasser
- 1 Banane

Dazu:

- Obst Deiner Wahl (z.B. Granatapfelkerne, Heidelbeeren, Banane...)
- Toppings Deiner Wahl (Kokosraspeln, Kakaonibs, Chiasamen, Minze...)

ZUBEREITUNG

1. Bereite den Mixed Berry Blend wie gewöhnlich mit etwas weniger Wasser (150ml) zu.
2. Gebe den gemixten Blend in eine Eiswürfelform und friere sie für min. 5 h (besser über Nacht) ein.
3. Mixe die Mixed-Berry-Eiswürfel mit einer 3/4 Banane mithilfe eines leistungsstarken Mixers zu einer homogenen Masse.
4. Gebe die Masse in eine Bowl und garniere sie mit 1/4 Banane und anderen Toppings Deiner Wahl (z.B. weiteres Obst, Kokosraspel, Kakaonibs, Minze...)
5. Genieße die Mixed-Berry Smoothie Bowl direkt nach der Zubereitung!



VEJO SCIENCE FACT

Der Mixed Berry Blend enthält viel natürliches Vitamin C. Dieses unterstützt unser Immunsystem und fängt als Antioxidans freie Radikale ab.

