

Smoothie-Bowl

Zutaten:

- 2 Eßl. Haferflocken
- 1 Eßl. Sonnenblumenkerne
- 1 Eßl. Kürbiskerne
- 1 Eßl. Gehackte Mandeln
- 1 Teelöffel geschroteter Leinsamen
- 1 halbe Banane
- 1 Hand voll Beeren nach Wahl
- 1 Teel. Kokosblütenzucker, oder Honig
- 150 gr. Joghurt (1,5 % Fett)
- 50 ml Milch oder Pflanzenmilch.



Zubereitung:

Die Haferflocken mit den Kernen und Nüssen in der Pfanne rösten bis sie duften.

Den Kokosblütenzucker dazu geben und karamellisieren lassen bis das Topping knusprig ist.

Die Banane in Stücke schneiden mit dem Joghurt, ein paar Beeren und der Milch fein cremig pürieren.

Den Joghurt in eine Schale füllen die Beeren drauf verteilen und das Topping drüber streuen.