

Rezept Smoothie-Bowl

Produktfotos



Kurzbeschreibung

- Ballaststoff-Booster für die Verdauung
- Natürliche Süße ohne raffinierten Zucker
- Vielseitig & anpassbar

Beschreibung

Diese Smoothie-Bowl ist nicht nur hübsch fürs Auge, sondern auch vollgepackt mit Power-Zutaten

Mit Flohsamenschalen, frischem Joghurt und Apfelpekt wird sie super cremig – und die Toppings wie Banane, Zartbitterschoki & Nussmus machen sie zum absoluten Wohlfühl-Frühstück.

Zutatenliste

Zubereitung

150 g	selbstgemachter Joghurt (Eigenbeschaffung)
150 g	Frische Früchte oder Beeren (Eigenbeschaffung)
2 g	BIO Flohsamenschalen, 99 % Reinheit, ca.1 TL
3 EL oder 60,37 g oder 9,01 TL	Apfelsüße, ca. 3EL oder nach Geschmack dosieren(Süßen b
3 g	Apfelpekt
3 g	Haselnüsse, gehackt, Oder Nüsse nach Wunsch.z.B. Paranüsse (Eigenbeschaffung)
1 Stck.	Banane(n) (Eigenbeschaffung)
3 g	Nussmus, z.B. Mandel- oder Cashewmus (Eigenbeschaffung)
2 g	Getrocknete Früchte, ca. 1EL getrocknete Himbeeren oder Erdbeeren (Eigenbeschaffung)
10 g	Blockschokolade, z.B. Zartbitterschokolade (Eigenbeschaffung)

Zubereitung

1. Zutaten für die Bowl – Joghurt, Früchte (einige für das Topping übrig lassen), Flohsamenschalen und Apfelsüße – in einen leistungsstarken Mixer geben. Mindestens 10 Minuten lang mixen, damit die Flohsamenschalen gut quellen und die Konsistenz schön cremig wird.
2. Die fertige Smoothie-Creme in eine Schüssel geben. Mit den vorbereiteten Toppings – Bananenscheiben, Zartbitterschokolade, Apfelppekt, Nussmus, gehackten Nüssen und getrockneten- und frischen Beeren – dekorativ garnieren.
3. Frisch servieren und direkt genießen!

Mehr Informationen

Artikelnummer	002100591
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:15
Variante	300 g
Portionen	5
Package Amount	0.000000

Preise

Zubereitung



Blockschokolade

0,00 €

Getrocknete Früchte

0,00 €



Nussmus

0,00 €



Banane(n)

0,00 €

Haselnüsse, gehackt

0,00 €



Apfelpekt, 250 g

14,45 €

- Ballaststoffreich
- Natürlich im Geschmack
- Als Zusatz zum Backen geeignet



Apfelsüße, 250 ml

6,45 €

- Für eine fruchtige natürliche Süße
- Nur aus besten Äpfeln



BIO Flohsamenschalen, 99 % Reinheit, 400 g

19,45 €

- DE-ÖKO-039
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- 100 % natürlich
- gluten- und lactosefrei
- frei von Soja und Nüssen



Frische Früchte oder Beeren

0,00 €



selbstgemachter Joghurt

0,00 €

