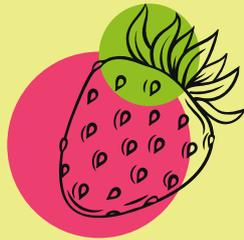




Kreative Erdbeer-Smoothie-Bowl



Zutaten:

- 250 g gefrorene Erdbeeren
- 1 Banane
- 2 EL Haferflocken
- 1 Schuss Pflanzendrink nach Wahl

Außerdem:

Toppings nach Wahl, z. B. frisches Obst der Saison, Nüsse, Leinsamen, Kokosflocken ...

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Erdbeer-Smoothie-Bowl zusammen in einen Mixer geben. Die Erdbeeren evtl. vorher etwas antauen lassen, wenn der Mixer nicht so leistungsstark ist. Pflanzendrink vorsichtig nach und nach dazugeben, damit die Erdbeer-Smoothie-Bowl nicht zu flüssig wird, sich aber trotzdem gut mixen lässt. Anschließend alles in eine Schale geben und mit Toppings nach Wahl garnieren. Fertig!