

# SMOOTHIE BOWL



Smoothiebowl sind der Trend für ein leckeres Frühstück!  
Die Extraportion Obst ist der ideale Start in den Tag.  
Unsere Bananenchips sorgen für einen leckeren Crunch.



Schwierigkeitsgrad  
Einfach



Arbeitszeit  
10 Minuten



Anlass  
Frühstück



## Zutaten für 1 Personen:

- 250 g gefrorene Himbeeren
- 1 große gefrorene Banane
- 120 ml biozentrale Kokosmilch
- 1 EL biozentrale Chiasamen weiss

## optionale Zutaten

- biozentrale Bananenchips
- frische Heidelbeeren
- biozentrale Kakaonibs
- Kokosraspeln
- Haselnüsse

## Zubereitung

1. Die Himbeeren, Banane, Kokosmilch und Chiasamen in einem Mixer pürieren bis sie eine cremige Masse ergeben.
2. Den Smoothie in eine Schüssel geben und nach Belieben garnieren.

**WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!**

[www.biozentrale.de](http://www.biozentrale.de)

Seite 1 / 1