

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

Seite 1 / 1