

Smoothie Bowl

(2 Personen)

Vegan, laktosefrei, glutenfrei



1 Becher (500ml) veganer Joghurt z.B. Kokosjoghurt von Alnatura

1 große Hand beliebige oder gemischte Beeren (Frisch oder TK)

Vanille

Frisches Obst (z.B. Beeren, Banane, Kiwi)

Topping (z.B. Hanfsamen, Kakaonibs, Nüsse etc.)

In einem Mixer den Joghurt und die Beeren pürieren und mit Vanille abschmecken.

Den Joghurt in 2 Schalen füllen und mit frischem Obst hübsch anrichten.

Beliebiges Topping dazugeben.

- Für extra Ballaststoffe kann man Akazienfasern darüber streuen. Sie sind geschmacksneutral.
- 1 TL Leinöl mit Zusatz DHA und EPA gibt extra Omega 3 Fettsäuren

Wer nicht vegan und laktosefrei essen möchte nimmt Naturjoghurt und als Topping kann man auch 85%ige Bitterschokolade darüber geben

