

Erdbeer-Smoothie-Bowl von gernfit.de



Das brauchst du für zwei Portionen:

- 250 g Erdbeeren
- 2 Bananen
- 4 EL lösliche Haferflocken
- 250 g griechischer Joghurt

Toppings und zusätzliche Süße:

- 2 EL Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Dattelsirup
- Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Leinsamen
- Kokoschips, Bananenchips

So geht's:

1. 4 Erdbeeren für das Topping zur Seite legen. Die restlichen Erdbeeren waschen und putzen. Die Bananen in Stücke schneiden und beides zusammen mit den löslichen Haferflocken, dem Joghurt und der Süße in den Mixer geben und fein pürieren.
2. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten bis sie anfangen zu duften.
3. Die Masse in zwei Bowls einfüllen und mit den Toppings deiner Wahl dekorieren.

Kalorien und Nährwerte:

Pro Portion hat unsere Erdbeer-Smoothie-Bowl 503 Kalorien, 22 g Fett, 60 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß und 8 g Kohlenhydrate.

Guten Appetit!