



Smoothie Bowl

Zutaten für 1 Portion

- 1 Banane
- 50 g gemischte Beeren
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- Optional: Kokosflocken, Nüsse, Chiasamen
- 50 g Mango (ohne Schale)
- 3 Datteln
- 3 TL Haferflocken

Zubereitung

- Lege etwas von der Banane, der Mango und den Beeren zum Garnieren zur Seite.
- Mixe den Rest zusammen mit den Datteln, der Mandelmilch und den Haferflocken in einem Mixer.
- Dekoriere danach die Bowl beispielsweise mit Bananen, Nüssen, Chiasamen oder Kokosnussflocken.