



Power Bowl

Für den perfekten Kick-Start in den Tag!

Zutaten

Für den Smoothie:

- 1 Banane
- 150 g Beerenmischung (TK)
- 3 EL Wasser
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Chiasamen

Für das Topping:

- Eine Handvoll frische Blaubeeren
- Ein paar Bananenscheiben
- 1 Kiwi
- Eine Handvoll getrockneter Goji-Beeren
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Kürbiskerne
- 1 TL Blütenpollen

Zubereitung

01

Die tiefgekühlten Beeren kurz antauen lassen, die Banane schälen und in Scheiben schneiden.

02

Ein paar Bananenscheiben für das Topping zur Seite legen und den Rest mit den TK-Beeren in den Mixer geben.

03

Die Chiasamen und die Haferflocken gemeinsam mit 3 EL Wasser zu der Beeren-Bananen-Mischung hinzugeben und anschließend pürieren.

04

Den Smoothie in eine Schüssel geben und die Goji-Beeren, die Chiasamen, die Sonnenblumenkerne, die Kürbiskerne und die Blütenpollen dazugeben.

05

Die frischen Blaubeeren waschen, die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Bananenscheiben in die Schüssel geben.

Guten Appetit!