

Beeren Smoothie Bowl mit Kürbiskernen

Zutaten | 4 Portionen

	Smoothie
600 g	Beeren (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, es geht auch TK)
2	Bananen
1	Vanilleschote
600 g	Vollmilchjoghurt
200 ml	Vollmilch
	Topping
1 Handvoll	Heidelbeeren
2 EL	helle Sesamsamen
2 EL	gehobelte Mandeln
2 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Kürbiskerne
1 Handvoll	Brombeeren

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Die Bananen schälen und in Stücke schneiden.
- Die Bananen zusammen mit den Beeren, Vanillemark, Joghurt und ca. der Hälfte der Milch in einen Standmixer geben und pürieren. Wenn kein Standmixer vorhanden ist, kann man die Früchte auch alternative mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß pürieren.
- Je nach gewünschter Konsistenz des Smoothies, einfach noch mehr Milch dazugeben und erneut pürieren.
- Den Smoothie in Schälchen geben und mit den Samen und restlichen Früchten dekorieren.
- Fertig ist die Smoothie Bowl für einen bunten und fruchtigen Start in den Tag.

Tipp:

Am besten schmecken Smoothie Bowls im Sommer, wenn viel verschiedenes frisches Obst zur Hand ist. Unsere Lieblinge sind frische Beeren: Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren – köstlich und fruchtig frisch in einer Bowl. Wenn mal keine frischen Früchte der Saison zur Verfügung stehen: gefrorene Beeren tun es auch. In diesem Fall verwendet man am besten einen leistungsstarken Mixer zum Pürieren, der auch die TK-Früchte zerkleinert bekommt. Praktisch: Dann ist die Smoothie Bowl auch gleich angenehm gekühlt.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 420 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
361 kcal	18,8 g	33,7 g	15,4 g	333 mg