

Himbeer-Smoothie-Bowl (vegan)



15 min. 351 kcal SteviaSweet Flüssig

Zubereitung

Alle Zutaten für den Smoothie in den Mixer geben und pürieren. Hierzu kann auch ein Stabmixer verwendet werden. Den Smoothie in Portionsschalen anrichten und mit den frischen Beeren sowie den Sonnenblumen- und Kürbiskernen garnieren.

Zutaten für 2 Portion

200 g	Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)
200 ml	Haferjoghurt
1	Banane
10 Tropfen	SteviaSweet Flüssig
1 1/2 EL	Sonnenblumenkerne
1 1/2 EL	Kürbiskerne

Servieren mit

50 g	frische Himbeeren und Brombeeren
30 g	rote Johannisbeeren
1 EL	Sonnenblumenkernen
1 EL	Kürbiskernen

Nährwerte pro Portion

351	kcal
1474	kJ
14.5	g Protein
33.5	g Kohlenhydrate
15.5	g Fett