

Rezept

Avocado-Erdbeer-Bowl mit Chia

Ein Rezept von Avocado-Erdbeer-Bowl mit Chia, am 25.05.2024

Zutaten

150 g Erdbeeren (ersatzweise TK-Erdbeeren)	1 Avocado
1 Banane	200 g Joghurt (3,5 % Fett)
4 EL Agavendicksaft	30 g Chia-Samen

Außerdem:

- 4** Erdbeeren zum Dekorieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 27 g F, 10 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und putzen (tiefgekühlte Beeren nach Packungsangabe antauen lassen). Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Banane schälen. Beeren, Avocado und Banane in Stücke schneiden und in einen Mixbecher geben. Joghurt und Agavendicksaft zufügen und alles mit dem Pürierstab fein mixen.
2. Die Chiasamen einrühren und die Bowl ca. 10 Min. im Kühlschrank quellen lassen. Dann nochmals durchrühren und abgedeckt 15 - 20 Min. weiterquellen lassen. Die Bowl in zwei Schalen anrichten. Die Erdbeeren waschen, putzen, in Scheiben schneiden und darauflegen.