

Rezept

Heidelbeer-Açaí-Bowl

Ein Rezept von Heidelbeer-Açaí-Bowl, am 24.04.2024

Zutaten

Für die Bowl

¼ reife Avocado	75 g TK-Heidelbeeren
20 g ungesüßtes Reisprotein (ersatzweise Mandelmehl)	½ EL ungesüßtes Kakaopulver
10 g Erythrit (nach Belieben)	1 EL ungesüßtes Açaí-Pulver
	125 ml ungesüßter Mandeldrink

Für das Topping

1 TL Roh-Kakao-Nibs	1 TL Chia-Samen
1 EL Heidelbeeren (frisch oder TK)	1 TL flüssiges, zimmerwarmes Kokosmus

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 29 g F, 23 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Das Avocadostück vom Stein befreien, schälen, zusammen mit allen anderen Bowl-Zutaten in den Standmixer geben und mit der Icecrush-Funktion zu einem cremigen Brei mixen.
2. Die Masse in eine Schüssel geben und Kakao-Nibs, Chia-Samen und Beeren nebeneinander darauf anrichten.
3. Zuletzt das flüssige Kokosmus (dieses eventuell kurz im Wasserbad erwärmen) auf der Bowl verteilen.