Rezept

# Heidelbeer-Açai-Bowl

Ein Rezept von Heidelbeer-Açai-Bowl, am 12.10.2024

## Zutaten

### Für die Bowl

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

### Für das Topping

- **1 TL** Roh-Kakao-Nibs
- **1 EL** Heidelbeeren (frisch oder TK)
- **1 TL** Chia-Samen
- **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.