

Rezept

Himbeer-Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Himbeer-Smoothie-Bowl, am 11.11.2024

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 3 EL Mandelblättchen | 3 EL kernige Haferflocken |
| 1 EL Erdnussmus (ungezuckert) | 3 EL Agavendicksaft |
| 1 Banane | 200 g Himbeeren (ersatzweise TK-Himbeeren) |
| 250 ml Mandeldrink | |

Außerdem:

- 10** Himbeeren zum Dekorieren

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 15 g F, 10 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Mandeln, Haferflocken, Erdnussmus und 1 EL Agavendicksaft mischen. In einer Schicht darauf verteilen und im Ofen (Mitte) in 8 - 10 Min. goldbraun rösten.
2. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Die Himbeeren verlesen und waschen (tiefgekühlte Beeren nach Packungsangabe auftauen lassen).
3. Früchte, Mandeldrink und restlichen Agavendicksaft im Mixer cremig pürieren. Die Bowl in zwei Schalen oder Gläser anrichten und mit dem Mandelmix bestreuen. Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Auf der Bowl verteilen.