

Rezept

Mermaid Bowl

Ein Rezept von Mermaid Bowl, am 04.12.2024

Zutaten

1 Banane	60 g Heidelbeeren
150 g Kokos-Joghurtalternative	100 ml Mandeldrink
½ TL blaues Spirulinapulver	30 g Mandel-Proteinpulver
15 g Granola	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**
Ca. 555 kcal, 22 g F, 27 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag die Banane schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben nebeneinander in einen Gefrierbeutel geben und 12 Std. (am besten über Nacht) einfrieren.

2. Am nächsten Tag die Heidelbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Mit den gefrorenen Bananenscheiben, der Joghurtalternative und dem Mandeldrink in einen Standmixer geben und fein pürieren.

3. Das Spirulina- und Proteinpulver einrühren und die blaue Mischung in einer Schüssel anrichten. Mit Granola toppen und servieren.