

Rezept

# Recovery-Bowl

Ein Rezept von Recovery-Bowl, am 25.03.2023

## Zutaten

**400 g** gemischtes Obst (z. B. Banane, Beeren)

Früchte für die Deko (nach Belieben, z. B. Kiwi und Banane)

**30 g** Paranusskerne (ersatzweise Walnusskerne)

**2 TL** Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 11 g F, 4 g EW, 31 g KH

## Zubereitung

1. Das Obst, wenn nötig, schälen und waschen. Dann in grobe Stücke schneiden, in einen Standmixer geben und fein pürieren. Nach Belieben die Früchte für die Deko schälen und in Stücke schneiden.

---

2. Die Masse in eine Schüssel geben und mit den vorbereiteten Früchten garnieren. Die Nüsse grob hacken und über das Obst streuen. Zuletzt den Honig darüberträufeln.