

„Gesunde Rezepte“

Smoothie Bowl mit wilden Beeren

ZUTATEN (FÜR 4 GLÄSER)

3 Erdbeeren

5 rote Johannisbeeren

1/2 gefrorene Banane

Wildfrüchte zur Dekoration

1 Teelöffel Samen zur Dekoration



ZUBEREITUNG

Banane in einem Mixer zerkleinern mit Johannisbeeren und Erdbeeren zusammenmischen. Mit wilden Früchten und Samen garnieren.

Wichtig! Erlaubt als Alternative zum Frühstück.

