

Smoothie-Bowl

Fruchtige Smoothie Bowl einfach selber machen - Schnelles Smoothie Bowl Rezept zum Frühstück mit frischen Früchten und Banane.

etwa 1 Portion



gelingt leicht

bis 20 Minuten



Zutaten:

Smoothie:

etwa 100 g Erdbeeren
1 Banane
etwa 4 EL frisch gepresster
Orangensaft
150 g Dr. Oetker Löffelglück Sahne
Pudding Bourbon Vanille

Außerdem:

etwa 100 g gemischtes Beerenobst z.
B. Heidelbeeren, Himbeeren,
Erdbeeren
2 EL Amaranth, gepufft

1 Vorbereiten:

Erdbeeren waschen und putzen. Banane schälen. Früchte in grobe Stücke schneiden. Gemischtes Beerenobst verlesen, evtl. waschen und klein schneiden.

2 Zubereiten:

Erdbeeren und Banane zusammen mit Saft und Pudding in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Smoothie in eine Schale geben und mit dem Beerenobst und dem gepufften Amaranth garnieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Sie können den Smoothie auch bereits am Abend zubereiten und über Nacht im Kühlschrank kühlen. Dann ist das Frühstück am nächsten Morgen ganz schnell fertig.