Dunja Di Benedetto
Ernährungsfachkraft

BERRY BOWL

Diese leckere, süße Smothiebowl aus Früchten ist ein all-time-favorite an warmen Sommertagen - zum Frühstück oder Zwischendurch. Bei den Toppings ist gerne auch Kreativität gefragt - ich habe mich für selbstgemachtes Granola und weiteres Obst entschieden.

10 Minuten
10 Minuten
1 Portion

ZUTATEN

- 2 Bananen
- 125 Gramm Erdbeeren
- 125 Gramm Himbeeren
- 150 ml Kokosnussmilch (nach belieben fettreduziert)

ZUBEREITUNG

1° Gebe alle Zutaten in deinen Mixer bis alles cremig ist. Du kannst nach Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Fülle alles in dein Bowl und toppe es mit frischen Beeren, Banane und Granola!

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (550 g)	% DRI
ENERGIE	50 kcal	273 kcal	14 %
EIWEISS	1 g	5 g	10 %
KOHLENHYDRATE	10 g	54 g	21 %
ZUCKER	9 g	49 g	54 %
FETT	0 g	2 g	2 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	0 g	1 g	3 %
BALLASTSTOFFE	2 g	12 g	50 %
NATRIUM	9 mg	52 mg	2 %