



-  VEGAN
-  PERSONEN
-  LEICHT
-  15 MIN

#### EINKAUFLISTE:

- 150 ml Mandelmilch
- 1 Banane
- 250 g TK Beerenmischung
- 1 EL Chia Samen
- 1 EL Kokosflocken
- ½ Avocado
- frische Beeren für das Topping

## Waldbeeren-Smoothie-Bowl

#### Kategorie: FRÜHSTÜCK

Die TK Beerenmischung zum Auftauen raus legen.

Die Mandelmilch mit der Banane und den aufgetauten Beeren im Mixer pürieren.

Avocado, Chia Samen und Kokosflocken dazu geben.

In eine Schüssel gießen und mit frischen Zutaten verzieren. Hier darfst du dich kreativ austoben!

### TIPP:

Bevor die Bananen eingefroren werden, sollten sie unbedingt geschält und in kleine Stücke gebrochen werden. So lässt sich die Banane später besser pürieren.



Rezept von foodlikers für Gerolsteiner.