



# Bunte Nice Cream Smoothie Bowl

Zeit gesamt  
4h 10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	4 St.
Himbeeren	125 g
Heidelbeeren	125 g
Dattel, getrocknet	6 St.
Cashewkerne	200 g
Mandeldrink	500 ml
Haferflocken, zart	2 EL
Chia-Samen	4 EL
Mandeln, ganz	30 g
Kokosraspel	2 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Einen Tag oder ca. 4 Std. vor der Zubereitung Bananen einfrieren. In einem Sieb Himbeeren und Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.
2. In einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab Datteln, gefrorene Bananen, Cashewkerne, Mandeldrink und Haferflocken fein pürieren. Der Smoothie soll eine dicke Konsistenz haben. Nach Belieben etwas Mandeldrink hinzugeben. Mandeln grob hacken.
3. Smoothie auf vier Schüsseln verteilen. Jeweils mit 1/4 der Himbeeren, Heidelbeeren, Chia-Samen und ganzen oder gehackten Mandeln garnieren. Mit Kokosflocken bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Mit anderen Beeren, Flocken, Nüssen, Samen oder Obst lassen sich unzählige Toppings kreieren!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	667 kcal		
Kohlenhydrate	91 g	Ballaststoffe	14 g
Eiweiß	15 g	Fette	32 g