



Rezepte > Frühstück

Smoothie Bowl mit Haferflocken

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	100 g
Bananen	2 St.
Heidelbeeren, frisch	200 g
Birnen	2 St.
Joghurt, fettarm	500 g
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Haferflocken ohne Fett ca. 3 Min. leicht anrösten. Bananen schälen und eine Banane in Scheiben schneiden. Heidelbeeren waschen. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln.

2. In einem hohen Gefäß ungeschnittene Banane, zwei Drittel der Heidelbeeren, Birnen und Joghurt fein pürieren. Mit Honig süßen und auf Schälchen verteilen. Bananenscheiben, Heidelbeeren und Haferflocken darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	356 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	4 g