

Smoothie Bowl mit Haferflocken

Zeit gesamt

15min



Zubereitungszeit 15min





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



- 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)

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