

Thick Smoothie Bowl





Zubereitungszeit 15min



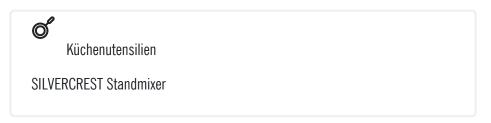


Zutaten

für 1 Portionen

Himbeeren, tiefgefroren	150 g
Speisequark, Magerstufe	125 g
Bananen	1 St.
Schokolade, Zartbitter	10 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	St.
Himbeeren, frisch	15 g
Brombeeren, frisch	15 g
Johannisbeeren, frisch	15 g
Paranüsse	25 g
Haferflocken, zart	1 TL

Zubereitung



- 1. Tiefgeku hlte Himbeeren in der Mikrowelle oder u ber Nacht im Ku hlschrank auftauen. Himbeeren, Banane, Quark und Datteln im Mixer zu einer cremigen Masse vermengen.
- 2. Masse in eine Schu ssel umfu Ilen. Nach Belieben mit frischen Beeren, Nu ssen, Schokolade und Haferflocken garnieren.

Tipp:

Optional kannst Du ca. 1 EL Proteinpulver und etwas Mandelmus ergänzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	635 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	21 g
Fette	24 g