



Thick Smoothie Bowl

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Himbeeren, tiefgefroren	150 g
Speisequark, Magerstufe	125 g
Bananen	1 St.
Schokolade, Zartbitter	10 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	2 St.
Himbeeren, frisch	15 g
Brombeeren, frisch	15 g
Johannisbeeren, frisch	15 g
Paranüsse	25 g
Haferflocken, zart	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

SILVERCREST Standmixer

1. Tiefgekuhlte Himbeeren in der Mikrowelle oder über Nacht im Kühlschrank auftauen. Himbeeren, Banane, Quark und Datteln im Mixer zu einer cremigen Masse vermengen.
2. Masse in eine Schüssel umfüllen. Nach Belieben mit frischen Beeren, Nüssen, 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