



Rezepte > Frühstück

Vegane Smoothie-Frühstücksbowl

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haselnusskerne, ganz	80 g
Ingwer, frisch	10 g
Beeren gemischt, tiefgefroren	500 g
Sojadrink	200 ml
Zimt	
Bananen	2 St.
Erdbeeren	100 g
Heidelbeeren, frisch	100 g
Haferflocken, zart	8 EL
Müsli mit Früchten, Nüssen und Kernen	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Haselnüsse grob hacken. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Haselnüsse fettfrei ca. 2–3 Min. anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
2. Ingwer schälen. In einem hohen Gefäß Beeren, Sojadrink, Ingwer und Zimt fein pürieren.
3. Bananen schälen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden. Heidelbeeren waschen. Smoothie auf 4 Bowls verteilen. Haselnüsse, Haferflocken, Nuss Müsli, Erdbeeren, Heidelbeeren und Bananen auf der Bowl verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstatt Beeren kannst du auch andere Obst- und Gemüsearten verwenden. Je bunter du die Zutaten mischt, desto mehr Nährstoffe bietest du deinem Körper. Probiere es doch mal mit Apfel, Kiwi und Blattspinat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	420 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	17 g