

Anjas Rezepte

Smoothie Bowl mit Beeren, Bananen und Nüssen



Für die Creme:

- 3 EL Sojajoghurt (ungesüßt)
- Ca. 200 ml Soja-Reis-Milch ohne Zuckerzusatz
- 1 gefrorene Banane (in nicht zu großen Stücken eingefroren)
- 10 gefrorene Erdbeeren (in Stücken eingefroren)
- 2 EL aufgetaute TK-Himbeeren (oder frische)
- 1 TL Acai-Pulver (Bioladen, Vitalia, Denree etc.)
- 1 EL Hanfsamen
- 1 TL Inulin (Ballaststoff)
- 1 EL weißes Mandelmus
- nach Geschmack ein paar Tropfen flüssiges Stevia

Für die Deko:

- ½ Banane
- Goji-Beeren
- Cashew-Kerne
- Hanfsamen
- Pistazien