



Beeren und Walnuss Käsekuchen Smoothie Bowl



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|----------|------------------------------|------|
| Energie: | 369 kcal | Fett: | 11 g |
| Eiweiß: | 34 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 4 g |
| Kohlenhydrate: | 35 g | ungesättigte Fettsäuren: | 7 g |

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Zubereitung:

1. Die Walnüsse mahlen.
2. Den Frischkäse zusammen mit 8 Teelöffeln Zucker und der Hälfte der gemahlene Walnüsse in einen Mixer geben und pürieren.
3. Dann die gefrorenen Erdbeeren, Himbeeren und Kirschen hinzufügen und so lange mixen, bis die Masse glatt ist.
4. In die Bowl füllen und mit Walnüssen, frischen Früchten und Schokoladensplitter garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Käsekuchen

- 1 kg fettarmer geschlagener Frischkäse
- 100 g gefrorene Erdbeeren
- 100 g gefrorene Himbeeren
- 100 g gefrorene Kirschen (entsteint)
- 10 TL Zucker
- 8 kalifornische Walnüsse

Zum Garnieren

- kalifornische Walnüsse
- Schokoladensplitter
- Frische Früchte: Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen