Waldbeeren-Smoothie-Bowl

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	470 kcal/ 1960 kJ	Fett:	27 g
Eiweiß:	12 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	44 g	ungesättige Fettsäuren:	23 g

Zubereitung:

1. Alle Smoothiezutaten in einem Mixer pürieren, bis der Smoothie glatt und sämig ist. Den Smoothie in vier Schüsseln gießen. Mit frischen Beeren, Walnüssen und Kakao-Nibs dekorieren und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Smoothie:

- 600 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 300 g gemischte TK-Beeren
- 80 g kalifornische Walnüsse
- 80 g (glutenfreie) Haferflocken
- 4 kleine Bananen
- 1 TL Vanille, gemahlen

Für das Topping:

- 1 Handvoll frische Beeren
- 4 EL kalifornische Walnüsse
- 4 TL rohe Kakao-Nibs – alternativ: dunkle Schokolade (70% Kakaogehalt), gehackt