



Gute Woche.



PINK SMOOTHIE BOWL MIT KNUSPERTOPPING

Für 1 Portion

ZUTATEN:

- 130 g tiefgekühlte Erdbeeren
- 130 g tiefgekühlte K-Bio Himbeeren
- 1 K-Bio Banane
- 100 g vorgegarte Rote Bete
- 70 g K-Bio Agavendicksaft
- 2 Datteln
- 15 g K-Bio Cornflakes
- 10 g K-Classic Zarte Haferflocken
- gehackte Haselnüsse
- Kiwi

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Erdbeeren und Himbeeren ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur antauen lassen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Rote Bete vierteln. Erdbeeren, Himbeeren, Banane, rote Bete und 60 g Agavendicksaft in einem leistungsstarken Standmixer glatt pürieren. Datteln in kleine Würfel schneiden. Cornflakes, Haferflocken und Haselnüsse mit der Hand zerdrücken und mit den Datteln und dem verbleibenden Agavendicksaft vermischen. Kiwi schälen und sternförmig in der Mitte zerteilen. Smoothie in einer Schüssel anrichten, mit dem Knuspertopping bestreuen und mit den Kiwisternen garniert servieren.

ENERGIEGEHALT PRO PORTION:

769 kcal

Kohlenhydrate: 146 g

Eiweiß: 11 g

Fett: 9 g

BE: 12

Schwierigkeitsgrad: einfach

