

Low Carb Protein Smoothie Bowl mit Acai



Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min

Schwierigkeitsgrad: 1

Vorbereitung: 1 Banane schälen, in Stücke schneiden und einfrieren

Das brauchs:

Für die Smoothie Bowl

100 g Acai Puree TK
1 Stk. Banane, in Stücken, eingefroren
2 dl Mandelmilch
2 EL Mandelmus braun
2 EL Pur Ya! Proteinpulver

Für die Dekoration

2 EL Ölmühle Solling Chia
4 EL Konzelmanns Beerenmüesli

Ein paar saisonale Früchte wie Kirschen, etwas Banane, Himbeeren, Blaubeeren

Und so geht's:

1. Alle Zutaten bis und mit Proteinpulver in einen Food Prozessor geben, zu einer homogenen Masse mixen.
2. Die Masse in 2 Bowls verteilen, mit Müsli, Nüssen, Samen und Früchten garnieren, sofort geniessen.