

# HIMBEER-SMOOTHIE BOWL

Kategorie: **DESSERT** **FRÜHSTÜCK** **KALTE SPEISEN**



## Zutaten für 1 Portion:

- 2 Esslöffel Haferflocken
- 100 g Himbeere
- 50 g Erdbeere
- 1 Esslöffel Mandelmus
- 125 ml Mandelmilch
- 1 Teelöffel Chiasamen
- 3 Blätter Minze (grün)

---

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Den Smoothie in eine Schale geben und ca. 15 Minuten quellen lassen. Mit halbierten Erdbeeren und Minzblättern garnieren.