

Brombeer-Blaubeer-Bowl



BEEREN-SPECIAL

Beerige Genuss zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Die Beeren waschen und ein paar für das Topping zur Seite legen.
2. Die Milch mit dem Mandelmus und den Haferflocken in den Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren.
3. Die Blaubeeren, Brombeeren und Bananenstücke hinzufügen und noch einmal gut durchmischen.
4. Den Inhalt aus dem Mixer mit den restlichen Zutaten garnieren und servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Banane (ca. 160 g)
- 100 g Blaubeeren
- 100 g Brombeeren
- 70 ml Milch 1,5 % Fett
- 1 TL Mandelmus
- 3 EL Haferflocken
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Kokosflocken
- Minze, frisch



453 kcal
Kalorien



71 g
Kohlenhydrate



12 g
Fett



13 g
Eiweiß



16 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt