

Avaya Experience — Rezepte

Brainfood – Lecker und gesund :)



Smoothie Bowl

Die Chiasamen, Haferflocken und Nüsse liefern wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Zink und Selen. Das Obst versorgt uns mit einer ordentlichen Ladung Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen. Diese Mahlzeit ist nicht nur ein wunderbares Brainfood, sondern die darin enthaltenen Mikronährstoffe unterstützen auch unser Immunsystem!

Skybowl für 2 Portionen

Zutaten Bowl

750 g Beerenmischung

400 g griechischer
Joghurt (2%)

2 EL Honig

Zutaten Topping

1 Banane

1 Kiwi

Handvoll Heidel- und
Himbeeren

Jeweils 1 EL Chiasamen,
Haferflocken und Nüsse

Zubereitung

Beerenmischung, griechischen Joghurt und Honig im Mixer zu einem homogenen Smoothie mixen. Für das Topping das Obst schälen und in Scheiben schneiden. Beeren waschen und abtrocknen. Smoothie in zwei große Schalen füllen und mit dem Obst und den Samen garnieren. Und ... Genießen :)

Tipp

Mit Sojajoghurt und Agavendicksaft wird die Bowl zum veganen Genuss.

Abwechslung können Kakao-Nibs, Nüsse / Samen oder andere Obstsorten wie Zitrusfrüchte liefern.