

Exotic Smoothie Bowl mit Hafermilch und Canihua



Gesundes und leckeres Frühstück, das ratz-fatz zubereitet ist.

Zubereitungszeit: 10 min

Wartezeit:

Backzeit:

ZUTATEN

80 g feine Haferflocken

120 ml Hafermilch

Saft 1 Orange

1 EL Ahornsirup (oder Honig)

1 gefrorene Banane

Früchte

z. B. Mango, Kiwi, Banane, Feigen, Weintrauben nach Wahl

Topping

Canihua, Haferflocken, geraspelte Kokosnuss

ZUBEREITUNG

1. Die Haferflocken einige Minuten in der Hafermilch quellen lassen, danach mit dem Orangensaft, dem Ahornsirup und der gefrorenen Banane in den Mixer geben und zu einem Smoothie mixen.
2. In eine Schüssel geben und mit kleingeschnittenen Früchten, Canihua-Samen, Haferflocken und geraspelter Kokosnuss garnieren.