

Exotische Joghurt-Bowl



Zutaten für 1 Bowl:

2 Bananen
100g griechischer Joghurt
50ml Milch nach Wahl
10 Himbernen (je mehr, desto pinker wird's)
1 TL Acai Pulver bei Bedarf
1 Drachenfrucht

Zubereitung:

Wer die Bowl möglichst kalt genießen möchte, kann die Bananen am Abend zuvor in Scheiben schneiden und einfrieren.

Am nächsten Morgen heißt es für alle Zutaten, außer der Drachenfrucht:

„Ab in den Mixer“

Zucker oder andere Süßstoffe sind nicht notwendig, die Banane versüßt die Bowl ausreichend.

Die Masse in eine Schüssel geben.

Für die Dekoration und die exotische Note kommt die Drachenfrucht zum Einsatz.

Die Drachenfrucht ganz einfach mit dem Messer halbieren und kleine Kugeln ausstechen.

Ab damit in die Schüssel und fertig ist das Frühstück, oder der Snack für zwischendurch.