OCEAN BOWL MIT SPIRULINA

Lecker

ZWISCHENSCHRITTE

ZUBEREITUNG

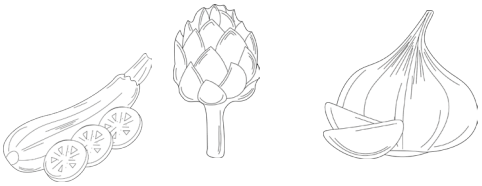
Die Bananenstücke mit etwas Joghurt in den Mixer geben und zerkleinern. Restlichen Joghurt sowie Spirulinapulver hinzufügen und alles cremig zerkleinern. Den Joghurt dann in zwei Schalen aufteilen.

Die Bowl mit den Toppings dekorieren und genießen.

ZUTATEN

300 g Joghurt nach Wahl
2 reife Bananen, in Stückchen + gefroren
2 TL blaues Spirulinapulver (Reformhaus oder online)

Für das Topping:
3 EL Chiasamen
100 g Heidelbeeren, roh oder gefroren
1 Sternfrucht, in dünnen Scheiben
6 EL Granola nach Wahl
4 EL gepuffter Quinoa, wenn zur Hand



UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, Standmixer oder Pürierstab und Schüssel