

# Smoothie-Bowl

mit frischen Beeren  
und Nüssen



**ZUTATEN  
FÜR 4 PORTIONEN:**

2 Datteln, 2 Bananen, 1 Apfel,  
Stück Ingwer – 1-2 cm,  
150 g Himbeeren, 150 g Heidelbee-  
ren, 150 ml sprudelndes Mineral-  
wasser, 1 Prise Salz

1 Hand voll Beeren, 3 EL Mandeln,  
2 EL Chiasamen, 2 EL Kokos-Chips

**ZUBEREITUNG:**

1. Zunächst die Kokoschips und Mandeln jeweils in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht rösten, nach Belieben grob hacken und abkühlen lassen.
2. Danach Bananen, Apfel, Datteln und Beeren zusammen mit fein geriebenem Ingwer, Mineralwasser und Salz im Mixer für eine knappe Minute fein pürieren.
3. Den Smoothie auf die Schüsseln verteilen und mit Chiasamen, Kokoschips, Nüssen und Beeren verzieren.

