



Fruchtige Mermaid Smoothie-Bowl mit Spirulinapulver



DEOK0001



Lust auf CLASEN!

FRUCHTIGE MERMAID SMOOTHIE-BOWL MIT SPIRULINAPULVER

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Bananen
- 150 g Ananas
- 125 g Kokosjoghurt
- 1 geh. TL CLASEN BIO Spirulinapulver

Für die Dekoration:

- 2 EL CLASEN BIO Hanfsamen
- 1 Kiwi
- 1 EL CLASEN BIO Kokoschips
- plus Cocktailschirmchen, Schokoladen- oder Zuckermuscheln



Zubereitung:

1. Für die Smoothie-Bowl alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pürieren. Alternativ in einem hohen Behälter mit dem Zauberstab verquirlen. In 2 Schüsseln füllen und mit einem kleinen Löffel „Wellen“ einarbeiten.
2. Aus den Hanfsamen einen „Strand“ in die Schüsseln streuen.
3. Die Kiwi schälen, längs in Scheiben schneiden. Aus den Kokoschips einen „Palmenstamm“ legen und die Kiwistücke als „Palmenblätter“ anlegen.
4. Mit Cocktailschirmchen und Muscheln dekorieren.

Nährwerte pro Portion:

1424 kJ / 343 kcal, KH: 45 g, Fett: 14 g, EW: 4 g



vegan



glutenfrei

Online-Shop, Produkt-News & weitere
Rezepte auf: www.clasen-bio.de



10 Min.

Zubereitungszeit

Fertig in 10 Min.