

Buchweizen-Beeren-Bowl



DARMBALANCE

Bring Deine Mitte wieder ins Gleichgewicht!

ZUBEREITUNG

1. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren vierteln. Ein paar Bananenscheiben, Erdbeeren und Blaubeeren für die Garnitur zur Seite legen.
2. Buchweizenflocken, Bananenstücke und Mandeldrink in den Mixer geben und cremig pürieren.
3. Blaubeeren, Erdbeeren und Ahornsirup hinzufügen, noch einmal durchmischen und alles für ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Das Püree mit gekeimtem Buchweizen und dem restlichen Obst garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1/2 Banane (ca. 80 g)
- 100 g Erdbeeren
- 100 g Blaubeeren
- 40 g Buchweizenflocken
- 50 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Buchweizen, gekeimt



355
Kalorien



70 g
Kohlenhydrate



3 g
Fett



9 g
Eiweiß



9 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt