



 15 Minuten

 Einfach

MAGIC SHELL SMOOTHIE BOWL MIT BROMBEEREN

Unser Magic Shell Smoothie Bowl Rezept wirft sich in Schale: Bananen, Brombeeren und Buttermilch vereinen sich mit Quinoa-Karamell zu einem leckeren Snack.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für den Smoothie Bananen von der Schale befreien, mit Zitronensaft beträufeln und zusammen mit Brombeeren mindestens 2 Stunden einfrieren. Später mit Buttermilch und Mandelmus (nach Wunsch) sehr fein pürieren und in flache Bowls einfüllen.

SCHRITT 2

Für die Magic Shell Kokosfett sanft erwärmen, dann mit Kakao verrühren. Masse dünn auf den kalten Smoothie geben und fest werden lassen (gegebenenfalls im Kühlschrank).

SCHRITT 3

Für das Topping Zucker in einer Pfanne goldgelb schmelzen, dann Butter sowie Quinoa einrühren, auf Backpapier zum Abkühlen legen und mit Salzflakes bestreuen. Beeren verlesen und mit dem Karamell-Quinoa auf der Magic Shell anrichten.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1816/434

Fett (g): 20,2

Kohlenhydrate (g): 51

Eiweiß (g): 6,3



Zutaten

4 Portionen

2 Bananen

150 g Brombeeren

250 ml MILRAM Buttermilch Drink
Waldbeere

1 EL weißes Mandelmus

4 EL Kokosöl

2 EL Back-Kakao

40 g Zucker

FÜR DAS TOPPING

40 g Zucker

15 g Butter

100 g gepuffter Quinoa

1 Prise Salzflakes

160 g gemischte Beeren, z.B.: Himbeeren,
Brombeeren, Blaubeeren, rote
Johannisbeeren