

Himbeer-Smoothie-Bowl

Einfache Himbeer-Smoothie-Bowl

Heute habe ich eine einfache und super schnelle Himbeer-Smoothie-Bowl für euch. Smoothie Bowls sind in der Regel immer fix zubereitet und gerade im Sommer eine erfrischende Mahlzeit. Diesmal habe ich gefrorenen Himbeeren und Heidelbeeren verwendet. Das ist nicht nur lecker, sondern sieht auch richtig gut aus. Smoothie Bowls sind super Variabel. Hierfür könnt ihr einfach das Obst, oder Beeren und Früchte verwenden, die er gerne mögt.

Da es bei uns keinen richtigen Magerquark, so wie man ihn aus Deutschland kennt gibt, verwende ich im Normalfall immer den Protein Joghurt aus unserem spanischen Supermarkt (Mercadona). Dieser enthält viel Eiweiß, kein Fett und ist von der Konsistenz eher wie ein fester Joghurt. Den Protein Joghurt könnt ihr also auch nach Belieben durch Magerquark ersetzen. Den Trinkjoghurt hatte ich noch da. wenn euch die Masse zu fest ist, könnt ihr auch einfach einen Schluck Milch oder Wasser. Zum Süßen verwende ich Chunky Flavour von More Nutrition. Diese gibt es in vielen tollen Geschmacksrichtungen und man spart sich viele Kalorien. Kaufen könnt ihr Chunky Flavour direkt im Shop bei More Nutrition oder auch über den More Nutrition Amazon Store. Anstelle dessen könnt ihr aber auch Zucker, Süßstoff, Erythrit oder Ähnliches verwenden.



Chunky Flavour Vanilla Perfection



Xucker Schoko-Drops mit Xylit



ESN Flavn Tasty Buttercookie



ESN Protein Pudding Vanilla

Schnelle Himbeer-Smoothie-Bowl

Für die Himbeer-Smoothie-Bowl zuerst die gefrorenen Himbeeren und Heidelbeeren zusammen mit dem Joghurt und dem Trinkjoghurt

in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren. Nach Bedarf etwas Chunky Flavour oder andere Süße dazu geben und noch einmal kräftig durchmischen. Anschließend alles in eine Schüssel geben, nach Belieben toppen und genießen.

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN
