

# Himbeer Smoothie Bowl

## Rezept





## Zubereitung

- Die Himbeeren in eine Schüssel geben.
- Banane schälen und in Stücke brechen.
- Naturjoghurt, Himbeeren und Bananestücke gemeinsam mixen.
- Anschließend die Masse in Schüsseln aufteilen.
- Die Bowl mit Bananen-, Kiwischeiben, Chia- bzw. Leinsamen, Müsli, Nüssen Ihrer Wahl und Himbeeren garnieren.

## Zutaten: (für 2-3 Bowls)

1 Banane  
(oder einige Heidelbeeren)  
125 ml Naturjoghurt  
200 g Himbeeren

Zum **Garnieren:**  
4 EL Müsli - Granola  
1 Banane  
½ Kiwi oder ½ Apfel in Spalten  
4-6 Himbeeren  
Chia- oder Leinsamen  
1-2 EL Nüsse (z.B. Haselnüsse)