

Buchweizen-Beeren-Bowl



DARMBALANCE

Bring Deine Mitte wieder ins Gleichgewicht!

ZUBEREITUNG

1. Die Bananen 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
- 40 g Buchweizenflocken
- 50 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Buchweizen, gekeimt



389 kcal
Kalorien



21 g
Kohlenhydrate



21 g
Fett



28 g
Eiweiß



9 g
Ballaststoffe

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