

Kokos-Acai-Bowl



BREAKFAST TIME

Leckere Frühstücksideen für einen energiereichen Tag!

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
2. Anschließend mit frischen Beeren, Kokosraspeln und Granola garnieren und genießen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 1/2 EL Acai-Pulver
- 1 (gefrorene) Banane (ca. 160 g)
- 1/2 Avocado (ca. 80 g)
- 1 EL Kokosöl
- 130 g Tiefkühl-Beeren
- 1 Dattel (entsteint)
- 150 ml Kokoswasser
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 EL Granola nach Wahl (z. B. Dinkelgranola)



550
Kalorien



59 g
Kohlenhydrate



32 g
Fett



6 g
Eiweiß



12 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff