



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-CARB - 1 PORTION

SMOOTHIE-BOWL MIT BEEREN UND WALNÜSSEN

ZUBEREITUNG

1. Die Beeren mit der Banane, dem Apfel, Orangensaft und den Haferflocken in einen Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren. Etwas Obst für die Garnitur beiseite legen.
2. Das Püree in eine Schale geben mit den restlichen Zutaten garnieren und servieren.

ZUTATEN

100 g Himbeeren
100 g Blaubeeren
0,5 Apfel
1 Banane
1 TL Kokosflocken
1 TL Chiasamen
2 EL Haferflocken
5 g Walnüsse
5 g Mandeln
5 g Kürbiskerne
50 ml Orangensaft



465
Kalorien



61g
Kohlenhydrate



10g
Eiweiß



14g
Fett



19g
Ballaststoffe