



Rezept der Woche

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

VEGAN - 1 PORTION

SMOOTHIE-BOWL MIT ERDBEEREN UND HASELNÜSSEN

ZUBEREITUNG

1. Die Erdbeeren entstielen und zwei Erdbeeren für die Garnitur in Scheiben schneiden. Die restlichen Erdbeeren mit den Minzblättern, der Hälfte der Hirseflocken und dem Limettensaft in einen Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren. Den Quark hinzufügen und noch einmal gut verrühren.
2. Das Püree in eine Schale füllen, die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
3. Die Bowl mit den restlichen Zutaten garniert servieren.

ZUTATEN

200 g Erdbeeren

0,5 Banane

50 g Sojaquark

50 g Blaubeeren

10 g Haselnüsse, gehackt

3 EL Hirseflocken

1 TL Chiasamen

5 g Kürbiskerne

5 g Kokosraspel

6 Minzblätter

1 EL Limettensaft



437
Kalorien



50g
Kohlenhydrate



12g
Eiweiß



17g
Fett



12g
Ballaststoffe